

LAPORAN INDIVIDU
PENGALAMAN PELATIHAN LAPANGAN
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

Jl.Alun-alun Barat No. 11 Wonosari, Gunungkidul, Yogyakarta

10 Agustus – 12 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL PPL) Saryono, S.Pd, Jas, M.Or



Di susun oleh :
Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015

LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan PPL SMK Muhammadiyah Wonosari.

Nama : Hidayat Nur Wibawa

NIM : 12601244032

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari mulai dari 10 Agustus sampai 12 September 2015. Hasil kegiatan termuat dalam laporan ini.

Gunungkidul, 12 September 2014

Mengetahui,

Guru Pembimbing PPL



Sriyani S. pd

NBM. 1147940

Dosen Pembimbing PPL



Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

NIP. 1981 1021200604 1 001

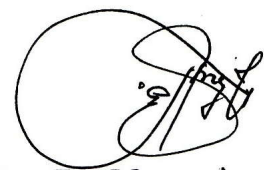
Kepala Sekolah
SMK Muhammadiyah
Wonosari



Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd

NBM. 896165

Koordinator PPL SMK
Muhammadiyah Wonosari



Dra.Eny Murwaningsih

NIP. 19671005 200701 2 014

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga Praktek Pengalaman Lapangan di SMK Muhammadiyah Wonosari yang terhitung sejak tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan laporan individu kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh mata kuliah Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Selain itu, laporan ini sekaligus sebagai bukti telah melaksanakan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari.

Dalam pelaksanaan PPL ini penyusun telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pendukung pelaksanaan program PPL sehingga kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa.
2. Pihak Universitas Negeri Yogyakarta terutama UPPL yang telah memberikan kesempatan dan pengarahan pelaksanaan KKN-PPL.
3. Bapak Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah Wonosari yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan PPL.
4. Bapak Saryono, S.Pd, Jas, M.Or dan Bapak Dr. Fatchul Arifin M, pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada kami.
5. Ibu Dra. Eny Murwaningsih selaku Koordinator PPL SMK Muhammadiyah Wonosari.
6. Ibu Sriyani S, pd selaku guru pembimbing.
7. Bapak/Ibu guru, Staf Tata Usaha, Staf Perpustakaan dan seluruh karyawan karyawan SMK Muhammadiyah Wonosari atas kerjasamanya selama pelaksanaan kegiatan PPL.
8. Teman-teman tim PPL 2015 yang telah bekerjasama dengan baik. Semoga sukses selalu mewarnai kehidupan kita, amin
9. Siswa siswi SMK Muhammadiyah Wonosari yang telah bekerja sama dan berpartisipasi demi kelancaran kegiatan ini.

10. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan PPL ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam menyelesaikan laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat kami harapkan demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangsih yang positif bagi semua pihak.

Yogyakarta, 12 September 2015

Penyusun

Hidayat Nur Wibawa

NIM. 12601244032

DAFTAR ISI

Halaman	
HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	vii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi	1
B. Bentuk Kegiatan Program PPL	3
 BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan	7
B. Pelaksanaan PPL	10
C. Analisis Hasil Kegiatan	17
 BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan	21
B. Saran	22
 DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Pelaksanaan PPL

Lampiran 2. Laporan Mingguan

Lampiran 3. Silabus

Lampiran 4. RPP

Lampiran 5. Lembar Observasi guru

Lampiran 6. Lembar Observasi Sekolah

Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa

Lampiran 8. Penilaian

Lampiran 9. Laporan Dana PPL

Lampiran 10. Dokumentasi

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2014
SMK Muhammadiyah Wonosari
Gunungkidul

Oleh : Hidayat Nur Wibawa

ABSTRAK

Kegiatan praktik pengalaman lapangan merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh mahasiswa kependidikan guna mengupayakan suatu keterampilan kependidikan yang diperoleh di kampus dan berusaha mengembangkan inovasi pembelajaran mahasiswa di lokasi PPL. Kegiatan praktik pengalaman lapangan ini diharapkan dapat memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran dan praktik persekolahan. Adapun tujuan dari praktik pengalaman lapangan ini diantaranya untuk melatih para mahasiswa calon guru sehingga bisa menjadi guru yang profesional di bidangnya.

Kegiatan praktik pengalaman lapangan yang dilakukan di SMK Muhammadiyah Wonosari meliputi kegiatan praktik pembelajaran di kelas dan praktik persekolahan. Kegiatan praktik pembelajaran di kelas mulai dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2015. Kegiatan praktik pembelajaran di kelas bertujuan agar mahasiswa praktikan memperoleh pengalaman mengajar. Pada kesempatan ini praktikan mengajar mata pelajaran PJOK kelas X dan XI Tahun pelajaran 2015/2016. Sementara kegiatan praktik persekolahan bertujuan agar mahasiswa praktikan mampu mengenal manajemen sekolah dan melakukan kegiatan di luar pembelajaran formal. Kegiatan ini meliputi piket menjaga ruang piket.

Setelah melaksanakan praktik mengajar sebanyak 4 kali pertemuan selama 26 hari, maka didapatkan hasil bahwa siswa SMK Muhammadiyah Wonosari rata-rata mempunyai rasa ingin tahu yang besar terhadap berbagai hal yang mendukung dalam pembelajaran. Siswa juga bisa berperan aktif dalam setiap pembelajaran, seperti mampu mengutarakan pendapatnya sendiri terkait dengan pembelajaran, bisa berdiskusi dengan baik, dan lain sebagainya. Dalam rangka mewujudkan output yang baik dari segi IQ, EQ, dan SQ, pihak sekolah menjalankan peranannya sebagai lembaga pendidikan secara profesional seperti konsolidasi kegiatan belajar mengajar, menjalin hubungan antar personal, saling menghargai, melengkapi sarana dan prasarana dan tertib administrasi.

Kata Kunci : PPL, Pembelajaran



BAB I

PENDAHULUAN

Sesuai dengan Tri Dharma perguruan tinggi yang ketiga yaitu pengabdian kepada masyarakat, seorang mahasiswa harus mampu menerapkan dan menyalurkan ilmu yang mereka dapat dari kampus kepada masyarakat. Dengan adanya Praktik Pengalaman Lapangan, mahasiswa jurusan kependidikan diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman mengajar di lembaga-lembaga atau instansi kependidikan.

Dalam kegiatan PPL, mahasiswa PPL melaksanakan tugas-tugas layaknya seorang guru seperti membuat perangkat pembelajaran (RPP, materi, soal ulangan, maupun soal remidi), mengajar di kelas, membuat administrasi guru dan kegiatan kependidikan lainnya. Dengan kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman mahasiswa terkait dengan pembelajaran maupun dunia sekolah secara nyata. Mahasiswa akan menemukan dinamika sekolah dan dinamika kelas secara langsung.

Guna mengenal seluk-beluk sekolah secara lebih mendalam dan dalam rangka mempersiapkan diri di lokasi PPL, mahasiswa melakukan observasi di lokasi PPL terlebih dahulu untuk mendapatkan gambaran situasi dan kondisi sekolah. Observasi ini dilakukan pada bulan Maret 2015. Dari observasi tersebut didapatkan analisis situasi seperti di bawah ini.

A. Analisis Situasi

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa mengikuti kegiatan pra PPL yaitu kegiatan pembekalan pembelajaran mikro dan pembelajaran mikro. Selain itu mahasiswa juga melakukan observasi sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran kondisi sekolah tempat PPL. Mahasiswa PPL juga melakukan observasi kelas guna melihat proses pembelajaran di kelas. Seluruh mahasiswa PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari yang berjumlah 8 orang melakukan observasi sekolah bersama-sama. Sehubungan dengan hal tersebut, setiap mahasiswa baik secara individu maupun kelompok telah melaksanakan observasi terhadap lokasi PPL yakni SMK Muhammadiyah Wonosari. Observasi ini bertujuan agar mahasiswa PPL



mendapatkan gambaran fisik serta kondisi psikis yang menyangkut aturan dan tata tertib yang berlaku di SMK Muhammadiyah Wonosari.

SMK Muhammadiyah Wonosari berada di dua lokasi yaitu lokasi kampus 1 dan lokasi kampus 2. Lokasi kampus satu terdiri dari 3 gedung dimana 1 gedung terdiri dari 3 lantai dan 2 gedung terdiri dari 2 lantai. Sedangkan di kampus 2 terdapat 2 gedung dengan lantai 2. Gedung-gedung SMK Muhammadiyah di kampus 2 bersebelahan dengan MTS Muhammadiyah Wonosari. SMK Muhammadiyah Wonosari memiliki sarana prasarana yang cukup memadai untuk menunjang kegiatan belajar-mengajar. Sarana dan prasarana yang ada meliputi:

1. Ruang Belajar

SMK Muhammadiyah Wonosari memiliki 27 ruang kelas untuk proses belajar mengajar dengan perincian sebagai berikut:

- a. Sembilan ruang kelas untuk kelas X yang terdiri dari: Ruang kelas X AK1, X AK2, X AK3, X AK4, X MM1, X MM2, X AN, X PB, X JB.
- b. Sembilan ruang kelas untuk kelas XI yang terdiri dari: ruang kelas XI AK1, XI AK2, XI AK3, XI AK 4, XI MM1, XI MM2, XI AN, XI PB, XI JB.
- c. Sembilan ruang kelas untuk kelas XII yang terdiri dari ruang kelas XII AK1, XII AK2, XII AK3, XII AK 4, XII MM1, XII MM2, XII AN, XII PB, XII JB.

2. Ruang Perkantoran

Ruang perkantoran terdiri dari kantor guru, kantor tata usaha, kantor kepala sekolah, dan ruang bimbingan konseling.

3. Ruang Kegiatan Peserta Didik

Ruang kegiatan peserta didik terdiri dari ruang IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) atau yang biasa dikenal dengan OSIS. IPM merangkul semua kegiatan kesiswaan seperti kegiatan rohis, kegiatan TPA, dan kegiatan HW atau Hisbul Waton.

4. Kamar mandi/toilet



5. Laboratorium

Laboratorium yang ada di SMK Muhammadiyah terdiri dari:

- a. Laboratorium computer 1
- b. Laboratorium computer 2
- c. Laboratorium computer 3
- d. Laboratorium computer 4
- e. Laboratorium bahasa

6. Ruang Audio Visual

Fasilitas: LCD Projector, ruang ber-AC, dan komputer terkoneksi internet.

7. Perpustakaan

Terletak di kampus 2 dengan fasilitas buku-buku pelajaran, buku-buku bacaan islami, novel, dan ruang baca.

8. Mushola

Mushola terletak di kampus satu di dekat kantor guru. Tidak ada mukena yang dapat dipakai bagi para siswi muslim yang akan melaksanakan ibadah sholat.

9. Fasilitas Olah Raga

Fasilitas olah raga yang ada meliputi matras, bola voli, bola basket, bola sepak, dan peralatan olah raga lainnya. SMK Muhammadiyah belum memiliki lapangan olah raga sendiri. Ketika pelajaran olah raga, siswa dibawa ke lapangan pemda/alun-alun, ke lapangan taman kota, atau lapangan depan masjid Al-Ikhlas.

10. Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Terdapat 1 Unit Kesehatan Sekolah di SMK Muhammadiyah Wonosari. Ruang UKS dilengkapi dengan satu tempat tidur dan obat-obatan untuk pertolongan pertama.

11. Kantin

12. Akses HOT SPOT (WIFI) seluruh lingkungan sekolah

13. Potensi Siswa

14. Potensi Guru



15. Karyawan
16. Infrastruktur
17. Tenaga Pengajar
18. Media Pembelajaran
19. Ekstrakurikuler
20. Aktivitas Pembelajaran

B. Bentuk Kegiatan Program PPL

Kegiatan Praktik Mengajar Lapangan dimulai pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 di SMK Muhammadiyah Wonosari. Secara garis besar kegiatan PPL sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan di Kampus

Tahap persiapan PPL di kampus yaitu melalui mata kuliah pembelajaran mikro. Mahasiswa wajib mengikuti mata kuliah pembelajaran mikro atau micro teaching dengan bobot 2 sks di semester 6. Mahasiswa wajib lulus dalam mata kuliah tersebut. *Micro teaching* adalah latihan mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas dengan teman sebaya sebagai peserta didik, di bawah bimbingan dosen pembimbing. Pemberian mata kuliah ini dimaksudkan untuk mempersiapkan mahasiswa agar siap mengajar dengan matang.

2. Observasi Sekolah dan Kegiatan Pembelajaran

Observasi sekolah merupakan kegiatan awal yang dilakukan mahasiswa di tempat praktik PPL. Mahasiswa melakukan observasi fisik sekolah dan observasi pembelajaran di kelas. Observasi fisik meliputi observasi sarana prasarana, aturan-aturan sekolah, dan kegiatan siswa. Observasi pembelajaran dilaksanakan dengan mengamati guru mata pelajaran bahasa Inggris dalam melaksanakan proses belajar mengajar di dalam kelas. Observasi tersebut dilakukan untuk lebih mengenali siswa, suasana dan proses pembelajaran sehingga dapat merencanakan pembelajaran yang baik ketika melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan nanti.



3. Persiapan Perangkat Pembelajaran

a. Menyusun Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang dibuat meliputi: Analisis minggu efektif KBM, agenda mengajar, jadwal mengajar, Silabus, dan media pembelajaran. Hal ini di bawah bimbingan guru pembimbing di sekolah.

b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Sebagai persiapan mengajar mahasiswa harus membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan silabus. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa mengkonsultasikan dengan guru pembimbing. RPP dibuat untuk satu kali pertemuan (dua jam pelajaran) atau disesuaikan dengan kebutuhan. Mahasiswa membuat minimal 6 RPP. Hal ini dimaksudkan agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai rencana atau tidak menyimpang dari kurikulum yang ada.

c. Persiapan Materi Ajar dan Pengembangan Media Pembelajaran

Selain menyiapkan RPP, mahasiswa juga menyiapkan materi dan media pembelajaran. Materi yang dibuat disesuaikan dengan RPP. Media pembelajaran digunakan sebagai alat dalam pembelajaran. Materi dan media pembelajaran yang akan digunakan dikonsultasikan dengan guru pembimbing terlebih dahulu sebelum digunakan dalam pembelajaran. Selain materi dan media pembelajaran, mahasiswa juga merencanakan metode pembelajaran yang akan digunakan di kelas.

d. Melaksanakan Praktik Mengajar di Kelas

Dalam praktik mengajar mandiri, praktikan melaksanakan praktik mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diampu yaitu bahasa Inggris. Kegiatan praktik mandiri meliputi :



- 1) Membuka Pembelajaran
 - i. Mengucapkan salam
 - ii. Mengecek kehadiran siswa
 - iii. Memberikan apersepsi
 - iv. Memberikan motivasi
 - v. Menyampaikan topic yang akan dipelajari
 - vi. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai
- 2) Pokok pembelajaran
 - i. Memberikan materi
 - ii. Menjawab pertanyaan siswa
 - iii. Menghidupkan keaktifan kelas
 - iv. Memeriksa pekerjaan siswa
 - v. Mengecek pemahaman siswa
- 3) Menutup Pembelajaran
 - i. Membimbing siswa menarik kesimpulan
 - ii. Menyimpulkan pelajaran.
 - iii. Salam penutup.

Guru pembimbing memberikan waktu mengajar di kelas X AK1, X AK 2, dan X AK3. Kesempatan mengajar diberikan guru pembimbing sampai batas waktu penarikan mahasiswa yaitu tanggal 12 September 2015.

e. Mengadakan Evaluasi Pembelajaran

Pada praktik mengajar, mahasiswa melaksanakan evaluasi pembelajaran atau ulangan harian guna mengetahui sejauh mana ketuntasan belajar siswa serta ketercapaian tujuan belajar mengajar.

4. Praktik Persekolahan

Kegiatan persekolahan yang dilakukan oleh mahasiswa PPL yaitu melaksanakan piket. Kegiatan ini meliputi merekap jadwal mengajar guru, merekap siswa yang izin, merekap siswa yang datang terlambat, mengantarkan surat izin ke kelas-kelas, dan menyampaikan tugas dari guru yang izin ke kelas-kelas yang diampu guru tersebut.



5. Mengikuti Kegiatan Sekolah

Mahasiswa PPL juga mengikuti kegiatan sekolah seperti kegiatan TPA dan kajian rutin. Kegiatan TPA dilaksanakan setiap hari Senin setelah kegiatan KBM. Kajian rutin diikuti oleh guru dan karyawan. Kajian rutin dilaksanakan setiap dua minggu sekali. Kajian rutin dilaksanakan dengan tujuan untuk mengupgrade kerohanian guru dan karyawan.

6. Penyusunan Laporan PPL

Kegiatan penyusunan laporan dilaksanakan pada minggu terakhir dari kegiatan PPL setelah praktik mengajar mandiri. Laporan ini berfungsi sebagai pertanggungjawaban atas pelaksanaan program PPL dan untuk mengetahui kegiatan mahasiswa PPL selama melaksanakan tugasnya.

7. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan KKN-PPL dilakukan pada tanggal 12 September 2015 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari.



BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro. Tiap kelompok dalam pengajaran mikro kurang lebih ada dua belas orang dengan dua dosen pembimbing mikro. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan diawasi oleh dosen pembimbing mikro. Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu praktikan mengikuti pembekalan yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan PPL. Selain itu praktikan juga harus melakukan beberapa persiapan, yaitu sebagai berikut:

1. Observasi

Praktikan melakukan observasi yang bertujuan untuk mengetahui metode ajar yang digunakan oleh guru diklat dan karakteristik siswa selama PMB berlangsung dan dinamika kehidupan di SMK Muhammadiyah Wonosari. Kegiatan observasi dilakukan pada 8 Agustus sampai dengan 10 Agustus dalam bentuk;

- a. Observasi perangkat pembelajaran yang mencakup buku acuan dan administrasi guru seperti satuan pembelajaran, dll.
- b. Observasi proses pembelajaran, mencakup membuka pelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, cara dan bentuk evaluasi, dan menutup pembelajaran.
- c. Observasi perilaku siswa di dalam dan di luar kelas.

2. Konsultasi Dengan Guru Pembimbing



Setelah melakukan observasi, praktikan kemudian mengadakan konsultasi dengan guru pembimbing untuk meminta persetujuan tentang program yang akan dilaksanakan sehubungan dengan kegiatan PPL.

3. Mengumpulkan Alat, Bahan, dan Materi Ajar

Setelah program disetujui oleh guru pembimbing, selanjutnya praktikan mempersiapkan peralatan dan bahan-bahan atau materi yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PPL.

4. Mempelajari Silabus

Silabus ini memuat tentang :

1) Kompetensi inti

Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari pendidikan jasmani.

2) Tujuan pembelajaran

Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

3) Sub Kompetensi

Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran

4) Kriteria Kinerja

Kriteria Kinerja berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran

5) Lingkup belajar

Lingkup belajar yaitu keseluruhan judul sub pokok bahasan/materi yang akan diajarkan

6) Materi pokok pembelajaran

Materi pokok pembelajaran ini meliputi sikap, pengetahuan, dan ketrampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan

5. Menyusun RPP



Kegiatan ini berkaitan dengan pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini harus disiapkan oleh praktikan sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung serta pembuatannya harus disesuaikan dengan GBPP (Garis-Garis Besar Program Pembelajaran) dan kurikulum yang berlaku saat ini. Untuk pembuatan RPP ini, praktikan membuat dengan bimbingan guru pembimbing. Adapun format yang tercantum dalam RPP adalah :

1) Identifikasi

Identifikasi ini memuat identitas sekolah, identifikasi mata pelajaran, kelas/program, dan semester.

2) Alokasi waktu

Waktu yang dibutuhkan untuk setiap kali tatap muka dan praktik.

3) Kompetensi inti

Standar kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari pendidikan jasmani

4) Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar yaitu kemampuan minimal yang harus dicapai siswa dalam mempelajari mata pelajaran

5) Indikator Keberhasilan

Indikator berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran

6) Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dirumuskan.

7) Materi Pembelajaran

Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan yang bersumber dari buku acuan dan buku-buku yang berkaitan dengan pelajaran yang bersangkutan

8) Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Metode pengajaran merupakan cara mengajar atau menyampaikan materi yang dilakukan oleh guru.

9) Kegiatan Pembelajaran



Kegiatan pembelajaran menjelaskan tentang bagaimana proses belajar mengajar berlangsung. Dalam kegiatan pembelajaran di kelas ada tiga tahapan yang dilakukan yaitu: kegiatan memulai pelajaran, kegiatan inti, dan kegiatan mengakhiri pembelajaran.

10) Media

Media merupakan alat atau peraga yang digunakan oleh seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar sebagai pelengkap dan pendukung seperti lapangan, peluit, jam tangan, stop watch, bola basket, bola voli, bola sepak, cone, net, pluru, Laptop, speaker, dsb.

11) Sumber bahan

Sumber yang digunakan sebagai panduan untuk membantu terlaksananya kegiatan pembelajaran seperti buku acuan yang digunakan, dsb.

12) Penilaian atau Evaluasi

Dalam setiap kegiatan belajar mengajar diadakan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur daya serap siswa terhadap materi yang telah disampaikan dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu, biasanya setelah materi pokok yang disampaikan selesai. Evaluasi yang diberikan dilakukan dalam bentuk pertanyaan dan umpan balik antara siswa dengan guru.

6. Membuat Soal Ulangan

Mahasiswa praktikan membuat soal ulangan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terhadap materi yang telah diajarkan



B. PELAKSANAAN PPL

1. Praktik Mengajar di kelas

Kegiatan praktik mengajar yang dilakukan diantaranya menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan format dari sekolah. Pelaksanaan praktik mengajar dimulai pada tanggal 11 Agustus 2015 - 10 September 2015.

Kegiatan yang dilakukan guru untuk mengawali proses kegiatan belajar mengajar yaitu : membariskan peserta didik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa (presensi). Proses pembelajaran dilanjutkan dengan penyampaian apersepsi agar siswa mengingat kembali materi yang sudah dipelajari minggu yang lalu, kemudian dihubungkan dengan materi yang akan dipelajari hari ini supaya siswa termotivasi dan memperoleh gambaran tentang materi yang akan disampaikan oleh pengajar. Selain itu menanyakan kepada siswa kesulitan-kesulitan yang ditemui dengan materi sebelumnya.

Metode pembelajaran menggunakan pendekatan teknik, TGFU. Guru menjelaskan dan mempraktikkan materi kemudian siswa memperhatikan, mendengarkan dan melakukan yang dipraktikkan oleh guru

Mengawali belajar mengajar, mengawali dengan salam, berdoa, apersepsi, penyampaian materi, praktek, Sebelum pelajaran diakhiri, mahasiswa menyampaikan kesimpulan dari materi tersebut (evaluasi) dan meminta siswa mempelajari lagi di rumah serta mempersiapkan materi untuk pertemuan selanjutnya.

Guru pembimbing sering mendampingi di dalam kegiatan belajar mengajar. Beliau mengizinkan saya untuk bereksplorasi menggunakan metode pembelajaran yang inovatif, kreatif dan menyenangkan supaya



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



para siswa tertarik belajar Pendidikan Jasmani . Kegiatan praktek mengajar pendidikan jasmani di SMA N 1 Depok meliputi kelas X dan kelas XI.

Praktik yang dilakukan meliputi praktik mengajar mandiri. Praktik mengajar dilakukan oleh praktikan selama 4 kali pertemuan 26 hari dengan total waktu 120 jam pelajaran, dengan rincian sebagai berikut :

No.	Hari,tanggal	Kelas	Jam	Kegiatan
1.	Selasa , 11 Agustus 2015	X AK 4	1-2	Mengamati proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh Guru terkait dengan permainan bola besar pada awal kegiatan pembelajaran pada semester ganjil
		X AK 3	3-4	Perkenalan terhadap peserta didik, dan memberikan pembelajaran terhadap siswa tentang permainan bola besar pada awal kegiatan pembelajaran pada semester ganjil
2.	Rabu , 12 Agustus 2015	XI AK 1	1-2	Mengamati proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh Guru terkait materi Bola Voly tentang teknik dasar passing atas, dan passing bawah kemudian permainan yang telah dimodifikasi
		X PB	3-4	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi
3.	Kamis , 13 Agustus 2015	XI AK 2	1-2	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi
		XI AK 3	3-4	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi
		XI AN	5-6	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



4.	Jum'at , 14 Agustus 2015	XI AK 4 XI MM 1	1-2 3-4	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi Meengajar materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan driblle serta bermain bola basket dengan modifikasi
5.	Sabtu , 15 Agustus 2015	XI PB XI JB XI MM 2	1-2 3-4 5-6	Mengamati proses pembelajaran oleh guru materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi Meengajar materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan driblle serta bermain bola basket dengan modifikasi
6.	Selasa , 18 Agustus 2015	X AK 4 X AK 3	1-2 3-4	Mengajar materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi Mengajar materi tolak peluru tentang teknik tolakan
7.	Rabu , 19 Agustus 2015	XI AK 1 X PB	1-2 3-4	Mengamati proses pembelajaran oleh guru dengan materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi Mengajar materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish
8.	Kamis , 20 Agustus 2015	XI AK 2 XI AK 3	1-2 3-4	Mengajar materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi Mengajar materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan driblle serta bermain bola basket dengan modifikasi



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



		XI AN	5-6	Mengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
9.	Jum'at , 21 Agustus 2015	XI AK 4	1-2	Meengajar materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi
		XI MM 1	3-4	Mengajar materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi
10.	Sabtu , 22 Agustus 2015	XI PB	1-2	Mengajar materi tolak peluru tentang teknik tolakan
		XI JB	3-4	Mengajar materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi
		XI MM 2	5-6	Mengajar materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi
11.	Senin , 24 Agustus 2014	X AK 1	1-2	Mengajar materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish
		XI AK 2	3-4	Mengajar materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish
12.	Selasa , 25 Agustus 2015	X AK 4	1-2	Mengajar siswa kelas X AK 4 dengan materi tolak peluru tentang teknik tolakan
		X AK 3	3-4	Mengajar materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish
13.	Rabu , 26 Agustus 2015	XI AK 1	1-2	Mengamati proses pembelajaran oleh guru dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang
		X PB	3-4	Mengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
14.	Kamis , 27 Agustus 2015	XI AK 2	1-2	Meengajar materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



		XI AK 3	3-4	serta bermain bola basket dengan modifikasi
		XI AN	5-6	Mengajar siswa kelas XI AK 3 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi
15.	Jum'at , 28 Agustus 2015	XI AK 4	1-2	Meengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
		XI MM 1	3-4	Meengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
16.	Sabtu , 29 Agustus 2015	XI PB	1-2	Mengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
		XI JB	3-4	Mengajar materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag
		XI MM 2	5-6	Mengajar materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi
17.	Senin , 31 Agustus 2015	X AK 1	1-2	Mengajar materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi
		X AK 2	3-4	Mengajar materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi
18.	Selasa , 1 september 2015	X AK 4	1-2	Mengajar materi bola basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi
		X AK 3	3-4	Mengajar materi bola basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi

[illegible]



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



23	Senin , 7 september 2015	X AK 1 X AK 2	1- 2 3-4	Mengamati guru mengajar materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang Mengamati guru mengajar materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang
24	Selasa , 8 september 2015	X AK 4 X AK 3	1-2 3-4	Mengajar materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi Mengajar materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi
25	Rabu , 9 september 2015	XI AK 1 X PB	1-2 3-4	Mengamati proses pembelajaran oleh guru dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi Mengamati guru mengajar materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang
26	Kamis , 10 september	XI AN	5-6	Mengamati guru mengajar materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang

Semua kegiatan praktek mengajar tersebut mencakup penerapan dan pengalaman yang ada di lapangan. Hal-hal yang harus diterapkan dalam proses pembelajaran meliputi beberapa aspek yang antara lain adalah :

- a. Sikap mengajar
- b. Pengelolaan kelas
- c. Teknik penyampaian
- d. Metode mengajar
- e. Alokasi waktu



- f. Penggunaan media
- g. Evaluasi pembelajaran

Selama kegiatan PPL berlangsung, mahasiswa mendapat bimbingan dari:

- 1) Guru pembimbing dari SMK Muhammadiyah Wonosari

Guru pembimbing dari pihak sekolah dipilihkan oleh pihak sekolah sesuai dengan jurusan masing-masing. Untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi oleh Ibu Sriyani S,pd

- 2) Dosen pembimbing PPL dari jurusan masing-masing

Bimbingan yang dilakukan oleh dosen pembimbing dari tiap jurusan dilakukan 4 kali di SMK Untuk jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , bimbingan dilakukan oleh Bapak Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

Guru pembimbing dari tiap jurusan memberikan pengarahan berupa :

- 1) Memberikan petunjuk penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), daftar presensi, daftar nilai, analisis hasil ulangan dan sumber buku yang dipergunakan serta media pembelajaran yang sebaiknya dibuat dan dipergunakan untuk mempermudah siswa dalam memahami materi yang akan disampaikan.
- 2) Memberikan petunjuk tentang cara penyampaian materi yang tepat, pengelolaan kelas, dan cara menciptakan suasana yang kondusif, menyenangkan agar proses pembelajaran berjalan lancar. Guru pembimbing juga memberikan petunjuk cara menyampaikan materi sebagaimana sosok seorang guru yang sebenarnya.
- 3) Memberikan saran dan kritik yang membangun serta dukungan semangat kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran di kelas.

2. Praktik Kegiatan Belajar Mengajar Insidental



Praktik Pengalaman Lapangan atau PPL di sekolah merupakan ajang untuk menimba pengalaman mengajar di dalam kelas dan manajerial lembaga sekolah secara keseluruhan, baik ditinjau dari lingkungan sosialnya maupun kegiatan-kegiatan portofolio masing-masing guru. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di luar perencanaan kegiatan mahasiswa praktikan dapat disebut juga sebagai kegiatan Insidental. Kegiatan KBM insidental terlaksana karena adanya perubahan normal manajerial sekolah yang fleksibel dan dinamis, sehingga mahasiswa praktikan tidak dapat menganalisis kegiatan tersebut pada saat observasi sekolah dan kelas sebelum diterjunkan di lembaga sekolah tersebut.

Kegiatan KBM Insidental antara lain meliputi mengisi jam kosong dan pendampingan siswa di kelas ketika mengerjakan tugas. Kegiatan-kegiatan tersebut diberikan kepada mahasiswa praktikan karena guru studi yang bersangkutan berhalangan melaksanakan kegiatan KBM di kelas.

Kegiatan KBM Insidental dilaksanakan oleh praktikan di kelas X AK 1-4 , XI AK 2-4 , dan XI AN. Praktikan telah melaksanakan kegiatan KBM Insidental sebanyak 1 kali tatap muka.

Penyusunan Laporan

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, dan DPL-PPL Jurusan Pendidikan Jasmani . Dan dievalidasi pada tanggal yang tercantum dalam halaman pengesahan.

3. Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 12 September 2015 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-PPL masing-masing.

C.ANALISIS HASIL KEGIATAN

a). Analisis Hasil PPL Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Kegiatan PPL yang dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus 2015 - 12 September 2015 berjalan dengan baik. Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh praktikan antara lain yaitu :

1. Mendapatkan pengalaman kerja dalam bidang pembelajaran dan manajerial sekolah.
2. Dapat lebih mempelajari, mengenal dan memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah

1. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

a. Tujuan

- Sebagai pedoman bagi guru bidang studi dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan Jasmani untuk kelas X dan XI .

b. Sasaran

- Siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah Wonosari.

c. Hasil

- Kualitatif

Memberikan pedoman program pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas X dan XI untuk satu tahun pengajaran Tahun Ajaran 2015/2016.

- Kuantitatif

Telah dibuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani untuk kelas X dan XI Tahun Ajaran 2015/2016.

d. Hambatan

- Bertepatan dengan pelaksanaan beberapa kegiatan sekolah seperti MOP sehingga kurang kondusif, waktu banyak yang terpotong.

e. Solusi

- Memaksimalkan waktu yang ada, mengejar materi yang sempat tertinggal.

2. Praktik Mengajar di Kelas

a. Tujuan



- Memberikan pengalaman kepada calon tenaga didik bagaimana cara mengajar dan mendidik siswa dengan baik dan benar.

b.Sasaran

- Siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah Wonosari.

c.Hasil

- Kualitatif
Calon tenaga didik mendapat pengalaman yang sangat berharga ketika mentransfer ilmu kepada peserta didik.
- Kuantitatif
Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 4 kali pertemuan selama 26 hari

d. Hambatan

- Ada beberapa Siswa sulit dikendalikan
- Bertepatan dengan beberapa kegiatan sekolah seperti MOP sehingga kegiatan belajar mengajar kurang kondusif

e.Solusi

- Membagi materi dengan kegiatan belajar memenuhi 2x45 menit, meminta siswa untuk aktif di dalam kegiatan belajar di dalam kelas dan segera melaksanakan instruksi yang diminta.
- Menggunakan media IT dan menggunakan permainan dan bekerja kelompok agar siswa tidak bosan dan antusias mengikuti pembelajaran ini serta pengadaan media yang menarik siswa.

3.Evaluasi

a. Tujuan

- Mengetahui keberhasilan siswa menyerap materi yang diajarkan.

b.Sasaran

- Siswa kelas X dan XI SMK Muhammadiyah Wonosari

c.Hasil



- Kualitatif
 - a) Siswa dapat mengukur kemampuannya melalui evaluasi secara tertulis dalam bentuk tugas yang diberikan praktikan.
- Setiap kelas 100% siswa mengumpulkan tugas. Kuantitatif
Praktikan telah melakukan praktik mengajar selama 4 kali pertemuan 26 hari.

d. Hambatan

- Masih banyak siswa yang kurang bisa dikendalikan

e. Solusi

- Memberikan semangat terhadap siswa, memberikan materi pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

b). Analisis Hasil Pelaksanaan KBM Insidental

Pelaksanaan KBM Insidental berjalan lancar dan sukses walaupun masih terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaannya misalnya kurang dikuasainya strategi yang tepat oleh para praktikan. Hal ini disebabkan karena selama ini pelaksanaan kegiatan KBM di kelas selalu diawali dengan perancangan program dan persiapan awal yang matang seperti observasi situasi, analisis bidang keilmuan dan bahan ajar yang disesuaikan dengan disiplin ilmu yang sudah dimiliki oleh praktikan.



BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari selama kurang lebih 1 bulan, terhitung mulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015, mahasiswa dalam menyelesaikan program-program tersebut memperoleh banyak pengalaman. Pengalaman yang ada ini didapat baik secara langsung maupun tidak langsung dan program-program kerja yang direncanakan telah berjalan dengan baik dan lancar, sehingga dapat diperoleh kesimpulan antara lain:

1. Program Kelompok Kecil

Program individu yang dilaksanakan oleh kelompok kecil dalam lingkup jurusan Pendidikan Jasmani yang teralisasi berjalan dengan baik, dan yang tidak terealisasi ada solusinya.

2. Program PPL

Program PPL yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa mulai dari persiapan, praktik mengajar dan persekolahan hingga pembuatan laporan hasil PPL telah banyak memberikan manfaat bagi mahasiswa PPL yang dapat menjadi bekal guna menjadi pendidik profesional.

Berdasarkan pelaksanaan praktik pengalaman tugas mengajar yang telah dilakukan mahasiswa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa PPL memperoleh pengalaman mengajar secara langsung khususnya bagaimana mengelola kelas dan cara menyampaikan materi dengan jelas.



- b. Praktik mengajar telah memberikan pelajaran tersendiri bagi mahasiswa PPL, yaitu melatih kesabaran dalam menghadapi sejumlah siswa yang memiliki karakteristik yang beragam serta dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan pihak sekolah.
- c. Mahasiswa PPL mendapat pengalaman untuk melaksanakan administrasi guru dengan baik.

Meski demikian program kerja yang telah terlaksana memiliki beberapa catatan antara lain:

- 1. Beberapa program kerja yang telah terlaksana belum mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan target yang diharapkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor penghambat yang muncul dalam pelaksanaan program kerja tersebut.
- 2. Faktor penghambat yang mahasiswa rasakan sangat berpengaruh adalah mengenai anggaran dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan program kerja. Namun demikian hambatan tersebut dapat diatasi dengan adanya kerjasama yang baik dan saling menguntungkan dengan pihak sekolah. Beberapa program kerja telah mendapatkan dukungan dari pihak sekolah.

B. SARAN

Demi mewujudkan pelaksanaan program PPL yang akan datang dapat membawa hasil secara maksimal di masa yang akan datang, berikut ada beberapa saran yang perlu untuk diperhatikan:

1. Untuk Mahasiswa PPL, hendaknya:

- a. Menjaga nama baik dirinya sendiri sebagai mahasiswa, warga sekolah, dan wakil universitas
- b. Mampu untuk berfikir kreatif dengan melaksanakan program-program yang memiliki tujuan dan manfaat yang jelas
- c. Lebih mempersiapkan materi pembelajaran menggunakan metode yang komunikatif dan partisipatif
- d. Perlu adanya kesepahaman visi, misi, antar anggota dengan mengesampingkan egoisme diri, sehingga tercipta suasana kerja yang baik



- e. Mahasiswa perlu meningkatkan sosialisasi dengan anggota masyarakat sekolah dan masyarakat sekitar sekolah
- f. Mahasiswa setidaknya mampu menjadikan program PPL sebagai ajang pendewasaan diri dalam hidup bermasyarakat
- g. Perlu adanya toleransi dan kerjasama diantara mahasiswa demi terciptanya kesuksesan mereka
- h. Dapat menempatkan diri dan menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada di sekolah
- i. Membahas konsep program kerja dengan lebih matang agar pelaksanaannya lebih mudah dijalankan.

2. Untuk Pihak Sekolah, hendaknya:

- a. Memberikan masukan secara langsung kepada mahasiswa dalam setiap kegiatan terutama saat melaksanakan program atau kegiatan tertentu sehingga akan tercapai suatu sinergitas yang saling menguntungkan kedua belah pihak.
- b. Meningkatkan hubungan baik antara sekolah dan UNY dengan saling memberi masukan.
- c. Disiplin serta meningkatkan koordinasi di kalangan warga sekolah sehingga semua kegiatan pembelajaran dan persekolahan dapat terlaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan.
- d. Sekolah mampu mengkritisi atau memberikan masukan secara langsung dan sportif kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan dan program kerja.
- e. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak universitas dan mahasiswa dengan pihak sekolah hendaknya dapat lebih ditingkatkan dan dapat memberikan umpan balik satu sama lainnya.
- f. Melanjutkan program-program PPL yang bermanfaat, misalnya pada program ekstrakurikuler bahasa Inggris.

3. Untuk Pihak Universitas Negeri Yogyakarta, hendaknya:



- a. Mengadakan koordinasi yang jelas dan teratur dengan para mahasiswa PPL, DPL, Sekolah dan pihak lain yang terkait selama PPL berlangsung.
- b. Meningkatkan koordinasi antara UPPL, DPL, Dosen Pembimbing mikro dan sekolah tempat mahasiswa PPL melaksanakan PPL.
- c. Mengontrol pihak Universitas yang dalam hal ini diwakili oleh DPL hendaknya lebih sering dilakukan.
- d. Menciptakan sistem mekanisme PPL yang jelas dan tidak membingungkan mahasiswa.
- e. Pihak LPPM hendaknya dapat mengambil inisiatif untuk bekerjasama dengan instansi atau lembaga serta perusahaan sehingga dapat membantu pendanaan program PPL dan tidak hanya pemerintah daerah setempat.
- f. Perlu adanya sosialisasi yang lebih jelas dari pihak LPPM mengenai ketentuan pelaksanaan program PPL di sekolah

Sleman, 12 September 2015

Mahasiswa PPL

Hidayat Nur Wibawa

12601244032

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pembekalan PPL. 2013. *Materi Pembekalan PPL*.
Universitas Negeri Yogyakarta. 2015. *Panduan Pengajaran Mikro*.
Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Universitas Negeri Yogyakarta. 2015. *Panduan PPL 2015*.
Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Wening Asriningsih. 2012. *Laporan KKN-PPL UNY 2010*. Yogyakarta:



LAPORAN INDIVIDU PPL UNY 2015
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Jl. Alun-Alun Barat no 11, Wonosari 55813 Telp. (0274) 391343



Universitas Negeri Yogyakarta



**MATRIK PROGRAM KERJA PPL UNY
TAHUN 2015
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

NOMOR LOKASI
NAMA SEKOLAH / LEMBAGA
ALAMAT SEKOLAH / LEMBAGA

:
: SMK Muhammadiyah Wonosari
: Jln. Alun-Alun Barat No. 11 Wonosari
Gunungkidul, Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK / POR / PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

No.	Program / Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu					Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	
1	Pembuatan Program PPL						
	a. Observasi	5					5
	b. Menyusun Proposal Program PPL	4					4
	c. Menyusun Matrik Program PPL	4					4
2	Administrasi Pembelajaran/ Guru						
	a. Buku Induk	1	1	1	1		4
	b. Membantu Pembelajaran Guru						
3	Kegiatan Mengajar Terbimbing						
	a. Persiapan						
	1) Konsultasi	2	3	2	1		8
	2) Mengumpulkan Materi	2	2	1	1		6
	3) Membuat RPP	5	4	2	2		13
	4) Menyiapkan / Membuat Media	3	2	1	1		7
	5) Menyusun Materi	3	3	2	1		9
	b. Mengajar Terbimbing						
	1) Observasi kelas	10	2	6	10	12	40
	2) Praktik Mengajar di kelas	18	22	22	14		76
	3) Evaluasi dan Tindak Lanjut		2		1	2	5
4	Kegiatan Ekstrakurikuler (Kegiatan Non-mengajar)						
	a. Hisbul Waton (HW)			2	2		4
	b. TPA		2	2	2		6
	c.						
5	Kegiatan Sekolah						
	a. Upacara Bendera Hari Senin	1		1			2
	b. Upacara Peringatan Kemerdekaan		2				2
	c. Kajian Guru	2		2			4
	d. Piket Sekolah	2	2	1	1		6
6	Pembuatan Laporan PPL					5	5
Jumlah Jam							210

Mengetahui /Menyetujui

Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz S.Pd
NBM : 896165

Guru Pembimbing

Sriyani, S.Pd
NBM : 114790

Dosen Pembimbing Lapangan

Saryono, S.Pd, Jas, M.Or
NIP : 1981 1021200604 1 001

Mahasiawa

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

AMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
LAMAT SEKOLAH : JL ALUN-ALUN BARAT No 11, WONOSARI,
GUNUNGKIDUL
URU PEMBIMBING : Sriyani, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa
NO. MAHASISWA : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Tanda Tangan Do
Sabtu, 8 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Penerjunan mahasiswa PPL di SMK Muhammadiyah Wonosari	<ul style="list-style-type: none">- Penyerahan mahasiswa/I PPL dari UNY ke pihak SMK Muhammadiyah Wonosari			
Senin, 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Upacara Bendera- Pendampingan Mengajar- Konsultasi dengan Guru Pembimbing	<ul style="list-style-type: none">- Upacara terlaksana dengan lancar dan tertib- Pengenalan mahasiswa/I PPL kepada seluruh siswa SMK Muhammadiyah- Mengamati proses pembelajaran kelas X AK 1 dan X AK 2 yang dilaksanakan oleh Guru terkait materi permainan bola besar- Diskusi format RPP dan pembagian jadwal mengajar terbimbing			

Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan mengajar - Mengajar Terbimbing - Pembuatan RPP dan Mencari Materi - Jaga Piket - Kajian Guru 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran kelas X AK 4 yang dilaksanakan oleh Guru terkait dengan permainan bola besar - Memberikan atau mengajar siswa kelas X AK 3 untuk mengenal permainan bola besar - RPP untuk mengajar materi bola voly yang selesai dibuat - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Pengajian tentang Muhammadiyah 			
Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar - Mengajar Terbimbing - Pembuatan RPP dan Mencari Materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI AK 1 yang dilaksanakan oleh Guru terkait materi Bola Voly tentang teknik dasar passing atas, dan passing bawah kemudian permainan yang telah dimodifikasi - Mengajar siswa kelas X PB materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Mencari materi dan membuat RPP materi bola basket 			

Kamis, 13 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI AK 2 materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI AK 3 materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI AN materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi 			
Jumat, 14 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar terbimbing - Jaga Piket - Pembuatan RPP dan Mencari Materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI AK 4 materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI MM 1 materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin - Mencari materi dan membuat RPP materi sepakbola 			
Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI PB materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi 			

	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Terbimbing - Pembuatan RPP dan Mencari Materi - Membuat Media 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI JB materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Meengajar siswa kelas XI MM 2 materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan driblle serta bermain bola basket dengan modifikasi - Mencari materi dan membuat RPP materi ateletik tentang tolak pluru - Media pembelajaran tentang tolak pluru siap digunakan untuk mengajar 		
--	--	---	--	--

Dosen Pembimbing Lapangan,



Saryono, S.Pd, Jas, M.Or
NIP. 1981 1021200604 1 001

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940

Gunungkidul, 15 Agustus 2015

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

AMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
LAMAT SEKOLAH : JL ALUN-ALUN BARAT No 11, WONOSARI,
GUNUNGKIDUL
URU PEMBIMBING : Sriyani, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa
NO. MAHASISWA : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Tanda Tangan D
Senin, 17 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Upacara Memperingati HUT RI ke 70- Pembuatan RPP dan Mencari Materi	<ul style="list-style-type: none">- Melaksanakan Upacara HUT RI di Lapangan atau alun-alun Kabupaten bersama Guru dan siswa kelas XI AK 4 pada saat pengibaran bendera dan bersama Guru serta siswa kelas XII AK 4 pada saat penurunan bendera- Mencari materi dan membuat RPP materi lari jarak pendek			
Selasa, 18 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar Terbimbing- Jaga Piket	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 4 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi- Mengajar siswa kelas X AK 3 dengan materi tolak peluru tentang teknik tolakan- Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin			

Jumat, 21 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Terbimbing - Jaga Piket 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI AK 4 materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI MM 1 materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly dengan modifikasi - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 			
Sabtu, 22 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI PB dengan materi tolak peluru tentang teknik tolakan - Mengajar siswa kelas XI JB dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI MM 2 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi 			

Dosen Pembimbing Lapangan,



Saryono, S.Pd, Jas, M.Or
NIP. 1981 1021200604 1 001

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940

Gunungkidul, 22 Agustus 2015

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032

	<ul style="list-style-type: none"> - TPA - Konsultasi dengan Guru Pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Membaca iqro' dan al-quran - Diskusi format RPP dan kegiatan mengajar terbimbing 			
Rabu, 19 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar - Mengajar Terbimbing - Pembuatan RPP dan Mencari Materi 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI AK 1 materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi - Mengajar siswa kelas X PB yang dilaksanakan guru dengan materi lari jarak pendek tentang start jongkok, teknik lari, dan finish - Mencari materi dan membuat RPP materi Kebugaran Jasmani 			
Kamis, 20 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengantikan Guru - Mengajar Terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI AK 2 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi - Meengajar siswa kelas XI AK 3 materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI AN dengan materi Kebugaran Jasmani tentang sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan zig-zag 			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

AMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
LAMAT SEKOLAH : JL ALUN-ALUN BARAT No 11, WONOSARI,
GUNUNGKIDUL
URU PEMBIMBING : Sriyani, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa
NO. MAHASISWA : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Tanda Tangan Do
Senin, 24 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Upacara Bendera- Mengajar Terbimbing- TPA	<ul style="list-style-type: none">- Upacara terlaksana dengan lancar dan tertib- Mengajar siswa kelas X AK 1 yang dilaksanakan guru dengan materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish- Mengajar siswa kelas X AK 2 yang dilaksanakan guru dengan materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish- Membaca iqro' dan al-quran			
Selasa, 25 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar Terbimbing- Jaga Piket	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 4 dengan materi tolak peluru tentang teknik tolakan- Mengajar siswa kelas X AK 3 yang dilaksanakan guru dengan materi lari jarak pendek tentang star jongkok, teknik lari, dan finish- Menerima tamu dan mendata			

	<ul style="list-style-type: none"> - Jaga Piket - <i>Hisbul Waton</i> 	materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag <ul style="list-style-type: none"> - Menerima tamu dan mendata administrasi siswa yang izin 			
Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar - Mengajar Terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI PB dengan Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag - Mengajar siswa kelas XI JB dengan materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag - Mengajar siswa kelas XI MM 2 dengan materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi 			

Gunungkidul, 29 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Sriyani, S.Pd

NBM. 1147940

Dosen Pembimbing Lapangan,



Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

NIP. 1981 1021200604 1 001

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa

NIM. 12601244032

	<ul style="list-style-type: none"> - Kajian Guru - Konsultasi dengan Guru Pembimbing 	<p>administrasi siswa yang izin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengajian tentang Muhammadiyah - Diskusi tentang RPP yang telah dibuat dan kegiatan mengajar terbimbing 			
Rabu, 26 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI AK 1 materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Mengajar siswa kelas X PB dengan materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag 			
Kamis, 27 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengantikan Guru 	<ul style="list-style-type: none"> - Meengajar siswa kelas XI AK 2 materi basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan driblle serta bermain bola basket dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI AK 3 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas XI AN dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi 			
Jumat, 28 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar Terbimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Meengajar siswa kelas XI AK 4 materi Kebugaran Jasmani tentang shit up, lari bolak balik, naik turun tanga, dan zig-zag - Mengajar siswa kelas XI MM 1 			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

FC

Unt
Mahas

NAMA SEKOLAH	: SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI	NAMA MAHASISWA	: Hidayat Nur Wibawa
ALAMAT SEKOLAH	: JL ALUN-ALUN BARAT No 11, WONOSARI, GUNUNGKIDUL	NO. MAHASISWA	: 12601244032
GURU PEMBIMBING	: Sriyani, S.Pd	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR
		DOSEN PEMBIMBING	: Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Tanda Tan Dosen
1	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none">- Mengantikan guru- TPA	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 1 yang dilaksanakan guru dengan materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi- Mengajar siswa kelas X AK 2 yang dilaksanakan guru dengan materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi- Membaca iqro' dan al-quran			
2	Selasa, 1 September 2015	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar Terbimbing	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 4 dengan materi bola basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
ALAMAT SEKOLAH : JL ALUN-ALUN BARAT No 11, WONOSARI,
GUNUNGKIDUL
GURU PEMBIMBING : Sriyani, S.Pd

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa
NO. MAHASISWA : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR
DOSEN PEMBIMBING : Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

No.	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi	Tanda Tangan Dosen
1	Senin, 7 September 2015	- Pendampingan Mengajar	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 1 yang dilaksanakan guru dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang- Mengajar siswa kelas X AK 2 yang dilaksanakan guru dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang			
2	Selasa, 8 September 2015	- Pendampingan Mengajar	<ul style="list-style-type: none">- Mengajar siswa kelas X AK 4 dengan materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi- Mengajar siswa kelas X AK 3 yang dilaksanakan guru dengan materi materi bola voly tentang teknik passing bawah, passing atas, dan servis bawah serta bermain bola voly modifikasi			

Gunungkidul, 5 September 2015

Dosen Pembimbing Lapangan,

Saryono, S.Pd, Jas, M.Or
NIP. 1981 1021200604 1 001

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032

			mengajar			
5	Jumat, 4 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar - Hisbul Waton (HW) 	<ul style="list-style-type: none"> - Meengamati guru mengajar siswa kelas XI AK 4 dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Mengamati guru mengajar siswa kelas XI MM 1 dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Kegiatan kepramukaan 			
6	Sabtu, 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Meengamati guru mengajar siswa kelas XI PB dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Meengamati guru mengajar siswa kelas XI JB dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Meengamati guru mengajar siswa kelas XI MM 2 dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang 			

		<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi dengan Guru Pembimbing 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas X AK 3 yang dilaksanakan guru dengan materi bola basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi - Diskusi tentang kegiatan mengajar terbimbing 			
3	Rabu, 2 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Pendampingan Mengajar 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI AK 1 materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang - Mengajar siswa kelas X PB dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang 			
4	Kamis, 3 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar terbimbing - Evaluasi dan tidak lanjut 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajar siswa kelas XI AK 2 materi Kebugaran Jasmani tentang sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan zig-zag - Mengajar siswa kelas XI AK 3 dengan materi Kebugaran Jasmani tentang sit up, lari bolak balik, naik turun tangga, dan zig-zag - Mengajar siswa kelas XI AN dengan materi bola basket tentang teknik chest pass, bounce pass, overhead pass dan dribble serta bermain bola basket dengan modifikasi - Diskusi tentang kegiatan 			

3	Rabu, 9 September 2015	- Pendampingan Mengajar	- Mengamati proses pembelajaran siswa kelas XI AK 1 dengan materi Sepakbola tentang passing dan menghentikan bola serta permainan dengan modifikasi - Mengajar siswa kelas X PB dengan materi senam lantai tentang teknik roll depan, sikap lilin, dan sikap kayang			
4	Kamis, 10 September 2015	- Evaluasi dan tidak langsung - Pembuatan Laporan PPL	- Diskusi tentang kegiatan mengajar dari keseluruhan di SMK Muhammadiyah Wonosari			
5	Jumat, 11 September 2015	- Pembuatan Laporan PPL				
6	Sabtu, 12 September 2015	- Penarikan PPL - Pembuatan Laporan PPL				

Dosen Pembimbing Lapangan,



Saryono, S.Pd, Jas, M.Or
NIP. 1981 1021200604 1 001

Mengetahui,

Guru Pembimbing,



Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940

Gunungkidul, 12 September 2015

Mahasiswa



Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) BOLA VOLI

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)
Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Pertemuan : 3
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit
KKM : 75
Karakteristik : Kejujuran dan kebersamaan

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar: 1.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator :

- 1.2.1 Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar
- 1.2.2 Melakukan passing atas dengan teknik yang benar
- 1.2.3 Melakukan servis bawah dengan teknik yang benar
- 1.2.4 Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

Tujuan pembelajaran

- 1. Peserta didik dapat melakukan passing bawah dengan teknik yang benar
- 2. Peserta didik dapat melakukan passing atas dengan teknik yang benar
- 3. Peserta didik dapat melakukan servis bawah dengan teknik yang benar
- 4. Bermain dengan peraturan yang di modifikasi

Materi Pembelajaran :

Permainan Bola Voli

- Passing Bawah
- Passing Atas
- Servis bawah
- Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi

Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan passing bawah passing atas, servis bawah dan bermain bola voly dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Motivasi : Peserta didik menjelaskan bagaimana passing bawah, passing atas, servis bawah dan bermain bola voly dengan peraturan yang dimodifikasi.

.2. Kegiatan Inti (65 menit)

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami passing bawah di tempat.
- Peserta didik memahami passing bawah, bergerak berpasangan.

Elaborasi

- Peserta didik melakukan passing bawah yang benar di tempat
- Peserta didik menampilkan gerakan passing bawah yang benardengan bergerak
- Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan passing bawah yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai passing bawah yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik dalam melakukan passing bawah dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik passing bola yang sudah disampaikan.

➤ **Pertemuan Kedua**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami passing atas di tempat.
- Peserta didik dalam kelompok memahami passing atas, bergerak

Elaborasi

- Peserta didik secara individu melakukan passing atas yang benar.
- Peserta didik secara berpasangan menampilkan gerakan passing atas yang benar.

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan passing atas yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai passing atas yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik dalam melakukan passing atas dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Pertemuan Ketiga**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami servis bawah di tempat.
- Peserta didik memahami servis bawah dengan bergerak

Elaborasi

- Peserta didik melakukan servis bawah yang benar tanpa awalan
- Peserta didik menampilkan gerakan servis bawah yang benar dengan awalan.

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan servis bawah yang benar yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai servis bawah yang benar dan memberi pujian bagi Peserta didik yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test siswa dalam melakukan servis bawah

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:

- Alat/bahan : stopwatch, Peluit, bola, lapangan bola voli, net..
- SumberBelajar : Muhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 6 – 10

Media :.

Penilaian: : 1. Jenis : Tes Unjuk kerja, sikap
2. Bentuk : Pengamatan

Teknik penilaian :

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :
Siswa dapat melakukan rangkaian gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, permainan dengan peraturan yang dimodifikasi.

Keterangan:

Penilaian tiap komponen tes dilakukan dengan menggunakan pedoman penilaian yang terdapat didalam permainan bola besar, kemudian dimasukan ke dalam rumus berikut ;

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$
--

- Pengamatan sikap (afeksi)
Melakukan rangkaian gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, dan permainan dengan aturan yang berlaku dan melakukan dengan sungguh-sungguh, serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri, dengan menunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Berikan tanda sek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapatkan nilai 1

$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$
--

- Kuis/*embedded test*

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai permainan bola voli.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

1.Rubrik Penilaian

RUBRIK PENIALAIAN
UNJUK KERJA LATIHAN BOLA VOLI

No	Nama siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir
		Passing Bawah	Passing Atas	Servis Bawah		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Dst						

Keterangan :

- 1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten

4 = sangat kompeten

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM LATIHAN BOLA VOLI

Perilaku yang diharapkan	CEK (√)
1. Kerjasama 2. Kejujuran 3. Menghargai 4. Semangat 5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KOMPONEN LATIHAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Apa saja komponen-komponen latihan bola voli? 2. Apa tujuan dan manfaat latihan bola voli? 3. Sebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli! 4. Apa saja yang anda ketahui tentang peraturan bola voli?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 16				

Keterangan :

1 = kurang

3 = baik

2 = sedang

4 = amat baik

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Gunungkidul,
Pengampu

Sriyani, S.Pd
NBM :

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) BOLABASKET

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)
Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Pertemuan : 2
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit
KKM : 75
Karakteristik : Kejujuran dan kebersamaan

Standar Kompetensi : 1 Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator :
1. Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar
2. Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar
3. Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar
4. Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri
5. Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi.

Tujuan Pembelajaran :

Melalui permainan bola basket peserta didik dapat :

1. Melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar.
2. Melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar
3. Melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar
4. Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri
5. Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi.

Materi Pembelajaran :

BOLA BASKET

- Operan Dada
- Operan Pantul
- Operan Atas

Metode Pembelajaran :

1. *Inclusive* (cakupan)
2. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
3. *Resiprocal* (timbang balik)

Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan teknik dasar bola basket dengan benar dan teknik menggiring bola.
- Motivasi : Peserta didik menjelaskan teknik dasar bola basket dan teknik menggiring bola.

2. Kegiatan Inti (65 menit)

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar.
- Peserta didik memahami teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar
- Peserta didik memahami teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar
- Peserta didik memahami bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi

Elaborasi

- Peserta didik melakukan teknik operan dan menangkap bola setinggi dada dengan benar.
- Peserta didik melakukan teknik operan dan menangkap bola pantul dengan benar
- Peserta didik melakukan teknik operan dan menangkap dari atas dengan benar
- Peserta didik melakukan Bermain bola basket dengan peraturan

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik dasar bola basket yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai tehnik dasar yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik pada teknik dasar bola basket.

➤ **Pertemuan kedua**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri
- Peserta didik memahami bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi

Elaborasi

- Peserta didik melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri
- Peserta didik melakukan Bermain bola basket dengan peraturan

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan tentang tehnik dasar bola basket
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai tentang tehnik dasar bola basket yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik pada permainan bola basket.

3. KegiatanPenutup (10 menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Alat/ Bahan/ Sumber :

- Alat : stopwatch, peluit, lapangan basket, bola basket, cones.
- Bahan : -
- Sumber: Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996

- Penilaian : 1. Jenis : Tes Unjuk kerja, sikap
2. Bentuk : Pengamatan Teknik penilaian.

Rubrik Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir
		Passing Dada	Passing Pantul	Passing Atas		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Dst						

Keterangan :

- 1 = tidak kompeten
- 3 = kompeten
- 2 = cukup kompeten
- 4 = sangat kompeten

SKOR YANG DIPEROLEH

NILAI = $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Gunungkidul,
Pengampu

Sriyani, S.Pd
NBM :

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SEPAKBOLA

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)
Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Pertemuan : 3
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit
KKM : 75
Karakteristik : Kejujuran dan kebersamaan

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator :

- 1.1.1 Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.
- 1.1.2 Menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.
- 1.1.3 Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar.
- 1.1.4 Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam teknik yang benar.
- 1.1.5 Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar.
- 1.1.6 Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar

Tujuan Pembelajaran :

1. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.
2. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar.
3. Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar.
4. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.

5. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar.
6. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar.

Materi Pembelajaran :

Permainan Sepak Bola

- Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar
- Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar
- Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar

Metode Pembelajaran :

1. *Inclusive* (cakupan)
2. Demonstrasi
3. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
4. *Resiprocal* (Timbal balik)

Kegiatan Pembelajaran:

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Motivasi : Peserta didik menjelaskan bagaimana teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi kemudian pemanasan.

2. Kegiatan Inti

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami tehnik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki di tempat.
- Peserta didik memahami tehnik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dengan bergerak.

Elaborasi

- Peserta didik melakukan gerakan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan tehnik yang benar.
- Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik menendang bola yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang benar dan memberi pujian bagi peserta didik yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan teknik menendang bola dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Pertemuan Kedua**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar di tempat.
- Peserta didik memahami menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar dengan bergerak.

Elaborasi

- Peserta didik melakukan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar dengan tehnik yang benar melalui permainan kucing-kucingan ($1:3$ = satu kucing dan tiga pemain dengan satu kali menyentuh bola)
- Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik menendang bola yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi peserta didik yang belum menguasai teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar yang benar dan memberi pujian bagi peserta didik yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test peserta didik dalam melakukan teknik menendang bola dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Pertemuan Ketiga**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar di tempat.
- Peserta didik memahami teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar dengan bergerak

Elaborasi

- peserta didik melakukan gerakan mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar yang benar di tempat.
- Peserta didik menampilkan gerakan teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar yang benardengan bergerak
- Peserta didik menampilkan gerakan teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1:3 = satu kucing dan tiga permainan dengan dua kali menyentuh bola
- Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi dilandasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik mengontrol/ menghentikan bola yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai teknik mengontrol/ menghentikan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar yang benar dan memberi pujian bagi Peserta didik yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test siswa dalam melakukan teknik mengontrol/ menghentikan bola dan bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

3. KegiatanPenutup

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Alat/Bahan/SumberBelajar/Media:

Alat/bahan : stopwatch. Peluit, lapangan sepak bola, corong, dan bendera.

SumberBelajarMuhajir. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA. Jakarta : Erlangga. Hal 22- 29.

:

Media :.

Penilaian: : 1. Jenis : Tes Unjuk kerja, sikap

2. Bentuk : Pengamatan

1. Teknik penilaian :

- Tes unjuk kerja (psikomotor)

Lakukan

- Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar
- Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar
- Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar
- Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = x 50

Jumlah skor maksimal

- Pengamatan sikap (afeksi)

Mainkan permainan sepak bola dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Taati peraturan permainan kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri, dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Berikan tanda sek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) mendapatkan nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = x 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test*

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak bola

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = x 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENIALAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAIANAN SEPAK BOLA

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah	Nila Akhir
		Menendang bola	Menghentikan bola		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Dst					

Keterangan :

- 1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten
- 3 = kompeten

4 = sangat kompeter

RUBRIK PENILAIAN
PERILAKU DALAM PERMAIANAN SEPAK BOLA

Perilaku yang diharapkan	CEK (√)
1. Kerjasama 2. Kejujuran 3. Menghargai 4. Semangat 5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 5	

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi pergelangan kaki saat menendang bola dengan kaki bagian dalam ? 2. Dimana perkenaan bola yang benar pada kaki saat melakukan tendangan dengan kaki bagian luar ? 3. Bagaimana posisi badan yang benar pada saat menendang ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 12				

Keterangan :

1 = kurang 2 = sedang 3=baik 4=sangat baik

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Gunungkidul,
Pengampu

Sriyani, S.Pd
NBM :

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = x 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR ATLETIK

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir
		1	2	3	4		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Dst							
Nilai Rata-rata							

Aspek yang dinilai:

1. sikap tangan cara memegang peluru

2. sikap awal menolak peluru

3. sikap badan dan posisi kaki saat menolak

4. kordinasi rangkaian gerak tolak peluru

Keterangan :

- 1 = tidak kompeten

2 = cukup kompeten

3 = kompeten

4 = sangat kompeten

RUBRIK PENILAIAN

- Tes unjuk kerja (psikomotor) :

Siswa dapat lakukan :

- Cara memegang peluru
- Rangkaian kordinasi gerakan menyamping
- Melakukan tolak peluru

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi)

Mempraktikkan keterampilan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri, dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Berikan tanda sek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapatkan nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test*

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep keterampilan atletik tentang tolak peluru yang benar.

Keterangan :

- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai teknik memegang peluru dan teknik kordinasi tolakan menyamping yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik dalam melakukan teknik memegang peluru dan teknik kordinasi tolakan menyamping.

➤ **Pertemuan Kedua**

Eksplorasi

- Peserta didik memahami tehnik tolak peluru secara keseluruhan

Elaborasi

- Peserta didik melakukan tehnik kordinasi tolakan dengan menyamping
- Peserta didik melakukan tehnik tolak peluru dari awalan sampai tolakan
- Berlomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan tehnik tolak peluru dari awalan sampai tolakan
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai tehnik tolak peluru dari awalan sampai tolakan dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik tehnik tolak peluru dari awalan sampai tolakan

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Alat/ Bahan/ Sumber :

- Alat : peluru, peluit, cones, dan lapangan terbuka.
- Bahan : -
- Sumber: Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996

Penilaian : 1. Jenis : Tes Unjuk kerja, sikap
 2. Bentuk : Pengamatan Teknik penilaian.

1. Teknik penilaian :

Materi Pembelajaran :

Lari Jarak Pendek

1. Cara memegang peluru
2. Rangkaian kordinasi gerakan menyamping
3. Melakukan tolak peluru

Metode Pembelajaran :

1. *Inclusive* (cakupan)
2. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
3. *Resiprocal* (timbang balik)

Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek dan tehnik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek.
- Motivasi : Peserta didik siswa menjelaskan bagaimana teknik start jongkok dan tehnik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek

2. KegiatanInti (65 menit)

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik memegang peluru.
- Peserta didik memahami tehnik tolakan dengan kordinasi menyamping.

Elaborasi

- Peserta didik melakukan teknik memegang peluru yang benar.
- Peserta didik menampilkan gerakan teknik kordinasi tolakan menyamping yang benar.
- Berlomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik memegang peluru yang sudah disampaikan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) ATLETIK

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)
Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Pertemuan : 2
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit
Kode Kompetensi : 1
KKM : 75
Karakteristik : Semangat dan percaya diri

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : 1.4 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator :

- 1) Melakukan teknik dasar memegang peluru
- 2) Melakukan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping
- 3) Melakukan kordinasi tolak peluru dengan awalan baik dan benar

Tujuan Pembelajaran :

- 1) Siswa dapat melakukan teknik dasar tolak peluru gaya menyamping
- 2) Siswa dapat melakukan rangkaian kordinasi tolak peluru
- 3) Siswa dapat melakukan tolak peluru dengan penuh percaya diri dan kerja keras

PERILAKU DALAM PERMAIANAN LARI JARAK PENDEK

Perilaku yang diharapkan	CEK (√)
1. Kerjasama 2. Kejujuran 3. Menghargai 4. Semangat 5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN ATLETIK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap awal pada saat melakukan tolak peluru yang benar?				
2. Bagaimana gerakan langkah kaki pada saat melakukan gerakan menyamping yang benar ?				
3. Bagaimana gerakan tubuh saat melakukan tolakan ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 12				

Keterangan :

1 = kurang

2 = sedang

3=baik

4=amat baik

Mengetahui,

Guru Pembimbing



Sriyani, S.Pd

NBM : 1147940

Gunungkidul,

Pengampu



Hidayat Nur Wibawa

NIM : 12601244032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) ATLETIK

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)
Kelas/Semester : X/1 (Ganjil)
Pertemuan : 2
Alokasi Waktu : 4 x 45 menit
KKM : 75
Karakteristik : Semangat dan percaya diri

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.4 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Indikator : 1.4.1 Melakukan teknik start jongkok dengan benar.

1.4.2 Melakukan teknik berlari.

1.4.3 Melakukan teknik memasuki garis finish.

Tujuan Pembelajaran :

- 1) Peserta didik dapat melakukan teknik start jongkok dengan benar.
- 2) Peserta didik dapat melakukan teknik berlari.
- 3) Peserta didik dapat melakukan teknik memasuki garis finish.

Materi Pembelajaran :

Lari Jarak Pendek

1. Teknik start jongkok dengan benar
2. Teknik berlari
3. Teknik memasuki garis finish.

Metode Pembelajaran :

1. *Inclusive* (cakupan)
2. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
3. *Resiprocal* (timbang balik)

Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek dan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek.
- Motivasi : Peserta didik siswa menjelaskan bagaimana teknik start jongkok dan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek

2. Kegiatan Inti (65 menit)

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik start jongkok lari jarak pendek.
- Peserta didik memahami teknik berlari pada lari jarak pendek.

Elaborasi

- Peserta didik melakukan teknik start jongkok lari jarak pendek yang benar.
- Peserta didik menampilkan gerakan teknik berlari dalam lari jarak pendek yang benar.
- Berlomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik start jongkok dan teknik berlari jarak pendek yang sudah disampaikan.
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai teknik start jongkok dan teknik berlari dalam lari jarak pendek yang benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik dalam melakukan teknik start jongkok dan teknik berlari dalam lari jarak pendek.

➤ Pertemuan Kedua

Eksplorasi

- Peserta didik memahami teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek

Elaborasi

- Peserta didik melakukan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek
- Peserta didik melakukan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek dengan didahului lari
- Berlomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek

- ### 3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Berikan tanda sek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapatkan nilai 1

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

x 30

Jumlah skor maksimal

- Kuis/*embedded test*
Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep keterampilan atletik tentang lari jarak pendek yang benar.

Keterangan :
Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai =

x 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa
- Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENIALAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR ATLETIK

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir
		Waktu	Sikap awal	Gerakan lari	Finish		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
Dst							
Nilai Rata-rata							

Keterangan :
1 = tidak kompeten 3 = kompeten
2 = cukup kompeten 4 = sangat kompeten

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM PERMAIANAN LARI JARAK PENDEK

Perilaku yang diharapkan	CEK (√)
1. Kerjasama 2. Kejujuran 3. Menghargai 4. Semangat 5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 5	

RUBRIK PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN ATLETIK

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana sikap awal pada saat melakukan lari jarak pendek yang benar?				
2. Bagaimana gerakan langkah kaki pada saat melakukan lari yang benar ?				
3. Bagaimana gerakan tubuh saat memasuki finish ?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 12				

Keterangan :

1 = kurang 2 = sedang 3=baik 4=amat baik

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Gunungkidul,
Pengampu

Sriyani, S.Pd
NBM :

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) KEBUGARAN JASMANI

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

Kelas/Semester : XI/1 (Ganjil)

Pertemuan : 2

Alokasi Waktu : 4 x 45 menit

KKM : 75

Karakteristik : Semangat dan percaya diri

Standar Kompetensi : 2. Mempraktekan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2.1 Mempraktekan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri serta melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan.

Indikator :

- Melakukan bentuk latihan tenaga ledak
- Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan
- Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan
- Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan
- Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan

Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan :
 1. Berbagai bentuk latihan kelincahan
 2. Bentuk latihan tenaga ledak
 3. Berbagai bentuk latihan kecepatan
 4. Berbagai bentuk latihan kekuatan
 5. Berbagai bentuk latihan ketepatan
 6. Berbagai bentuk latihan daya tahan

Materi Pembelajaran :
Latihan Kebugaran Jasmani

1. Kelincahan
2. Eksplosive Power
3. Kekuatan
4. Kecepatan

Metode Pembelajaran :

1. *Inclusive* (cakupan)
2. *Part and whole* (bagian dan keseluruhan)
3. *Resiprocal* (tombal balik)

Kegiatan Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi
- Apersepsi : menjelaskan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kelincahan, eksplosive power, kekuatan, dan kecepatan yang benar.
- Motivasi : Peserta didik menjelaskan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kelincahan, eksplosive power, kekuatan, dan kecepatan dengan benar

2. Kegiatan Inti (65 menit)

➤ Pertemuan Pertama

Eksplorasi

- Peserta didik memahami bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kelincahan dan eksplosive power

Elaborasi

- Peserta didik melakukan latihan peningkatan kelincahan dengan lari bolak balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan
- Peserta didik melakukan latihan naik turun tangga selama 8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kelincahan dan eksplosive power dengan benar
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai.
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik

➤ Pertemuan Kedua

Eksplorasi

- Peserta didik memahami bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani latihan kecepatan dan kekuatan dengan benar

Elaborasi

- Peserta didik melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan diantaranya : latihan percepatan,,lari menaiki tangga atau bukit,lari menuruni tangga atau bukit,latihan kecepatan reaksi (hijau-hitam) dan lari cepat dari star melayang

Konfirmasi

- Peserta didik dapat membuat kesimpulan tentang latihan kecepatan dan kekuatan sesuai apa yang sudah disampaikan
- Memberikan penjelasan dan motivasi bagi Peserta didik yang belum menguasai dengan benar dan memberi pujian bagi siswa yang sudah menguasai
- Mengevaluasi atau post test Peserta didik pada latihan penyerangan dan pertahanan

3. Kegiatan Penutup

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Alat/ Bahan/ Sumber :

- Alat : stopwatch, peluit, buku pencatat hasil, lapangan terbuka,.
- Bahan : -

Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek untuk SMA. Muhajir. Jakarta: Erlangga. Bab 2 halaman 26-37

Penilaian : 1. Jenis : Tes Unjuk kerja, sikap
2. Bentuk : Pengamatan Teknik penilaian.

Teknik penilaian :

1. Tes Unjuk kerja (psikomotor)
Siswa dapat melakukan gerakan :
 - Kelincahan
 - Explosive power
 - Kecepatan
 - Kekuatan

Keterangan :

Penilaian tiap komponen tes di lakukan dengan menggunakan pedoman penilaian yang terdapat di dalam TKJI, kemudian di masukkan ke dalam rumus berikut ini.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Pengamatan sikap (Afeksi) :

Melakukan aktivitas dan pengukuran kebugaran Jasmani sesuai dengan aturan yang berklaku, dan melakukan denga sungguh-sungguh.

Keterangan :

Berikan tanda cek (V) Pada kolom yang dsudah di sediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan peri laku yang di harapkan. Tiap peri laku mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

Kuis / embedded tes (kognitif) :

Jawab secara lisan atau peragaklan dengan baik, pertanyaan pertanyaan mengenai konsep dan komponen kebugaran Jasmani

Keterangan ;

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 – 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir yang di peroleh siswa =

$\text{Nilai tes unjuk kerja} + \text{nilai observasi} + \text{nilai kuis}$

Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA KEBUGARAN JASMANI

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Jumlah	Nilai Akhir
		Kelincahan	Exspolsive Power	Kekuatan	Kecepatan		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Dst							

Keterangan :

- 1. Jumlah masing-masing gerakan.
- 2. Nilai sesuai dengan kemampuan gerak masing-masing siswa

TARGET

KEBUGARAN JASMANI

No	Sit - Up		Back – Up		Banding		Nilai
	Putra	Putri	Putra	Putri	putra	putri	
1	< 10	<5	<30	< 24	< 19	< 15	75
2	10 - 14	5 - 9	30 – 34	25 – 29	20 – 24	15 – 19	80
3	15 – 19	10 – 14	35 – 39	30 – 34	25 – 29	20 – 24	83
4	20 - 24	15 – 19	40 – 44	35 – 39	30 – 34	25 – 29	85
5	25 – 29	20 – 24	45 – 49	40 – 44	35 – 39	30 – 34	88
6	30 -34	15 – 29	50 – 54	45 – 49	40 – 44	35 – 39	90
7	35 -39	30 – 34	55 – 59	50 – 54	45 – 49	40 - 44	93
8	40 – 44	35 – 39	60 – 64	55 – 59	50 – 54	45 – 49	95
9	45 – 49	40 – 44	65 – 69	60 – 64	55 – 59	50 – 54	98
10	.50	> 45	. > 70	> 65	..> 60	> 55	100

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Gunungkidul,
Pengampu

Sriyani, S.Pd
NBM :

Hidayat Nur Wibawa
NIM : 12601244032

Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : XI/1
 Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kompetensi : 20
 Waktu : 4 X 45 Menit
 : 75

F-1 / IK-7 / Waka II

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Memahami bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mendefinisikan pengertian HIV/AIDS Mengidentifikasi bahaya yang diakibatkan oleh penularan virus HIV/AIDS (Nilai Kejujuran)	Bahaya HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mencari informasi tentang HIV/AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDSgejalanya 5-10 tahun baru ditemukan, demam dalam waktu lama, BB menurun jauh, sesak nafas dan batuk, pembesaran kelenjar di leher dan pangkal paha, diare hebat, infeksi yang tak lazim bagi manusia, dan diakhiri dengan kematian 	Tes tertulis			2			Panduan tentang HIV/AIDS
Memahami cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan faktor-faktor penyebab penularan HIV/AIDS Menjelaskan cara penularan HIV/AIDS (Nilai Kejujuran)	Cara penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas untuk mengklasifikasikan penyebab penularan virus HIV/AIDS menurut Prof. Luc Montagnier hubungan seksual homoseksual, heteroseksual maupun oral seks bisa menular AIDS/HIV, virus ini hanya membutuhkan sekali saja untuk kontak dengan penderita Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang penyebab penulaan HIV/AID 	Tes tertulis			1			

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya*)
 Kode Kompetensi : 19
 Alokasi Waktu : 4 X 45 Menit
 KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
19.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya samping untuk pertolongan serta nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan renang water trapen Melakukan keterampilan renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas <p>(Nilai Keberanian)</p>	Renang pertolongan	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian berlatih gerakan renang water trapen Berlatih renang pertolongan dengan menggunakan gaya bebas Penyelamatan di air merupakan keterampilan renang lanjutan, sebagai syarat utama bahwa penyelamat harus menguasai betul berbagai teknik renang. Cara memegang korban dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, berusaha dari belakang korban dan yang paling penting harus menghindari dari cengkeraman korban yang panik dan meronta-ronta karena ketakutan 	Tes perbuatan			2			Buku sumber Belajar Berenang (Y. Can Swim), David Haller, Pioner, Bandung, 19 Kolam renang pluit, stop wa pelampung, kaca mata renang
19.2 Melakukan keterampilan loncat indah dari papan satu meter dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan loncat indah dari posisi berdiri di pinggir kolam Melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat Melakukan keterampilan loncat indah dari satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat <p>(Nilai Keberanian)</p>	Loncat indah	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih secara bergantian siswa melakukan loncat indah dari pinggir kolam dengan gaya paku, berdiri di pinggir kolam, kedua lengan diayunkan ke atas depan ketika mengangkat satu kaki, saat kedua lengan diturunkan diikuti kaki rapat lutut ditekuk, kemudian ayunkan kembali kedua lengan ke depan bersamaan lutut diluruskan, ketika melompat diatas posisi badan lurus, kaki rapat dan kedua lengan rapat disamping badan. Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua kaki rapat lurus Berlatih secara bergantian siswa melakukan keterampilan loncat indah dari ketinggian satu meter mendarat dengan kedua lengan lurus rapat 	Tes perbuatan			2			

a Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 i Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 s/Semester : XI/1
 dar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik menggunakan alat dengan koordinasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kompetensi : 18
 asi Waktu : 6 X 45 Menit

: 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak lanjutan serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik secara berkelompok <p>(Nilai Keluwesan)</p>	Senam <ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik tanpa alat, 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik tanpa alat secara berkelompok, senam aerobik secara umum dibagi dua yaitu low impact aerobik adalah gerakan yang kaki pelaku tidak pernah meninggalkan lantai, sedangkan high impact aerobik adalah gerakan banyak lompat, jingkrak dan macam-macam lari meninggalkan lantai. Berlatih merangkai gerak senam aerobik tanpa alat secara berkelompok terdiri dari: satu langkah kanan atau kiri, dua langkah kanan atau kiri, satu langkah ke depan dan ke belakang, dua langkah ke depan dan ke belakang. 	Tes perbuatan			4			Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobik
Mempraktikkan keterampilan aktivitas ritmik menggunakan alat serta nilai disiplin, toleransi, kerja sama, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Merangkai gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat sederhana secara berkelompok. <p>(Nilai Keluwesan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Senam aerobik menggunakan alat 	<ul style="list-style-type: none"> Berlatih gerakan lengan, langkah pada keterampilan senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok Berlatih merangkai gerak senam aerobik menggunakan alat secara berkelompok 	Tes perbuatan			2			Buku sumber pendidikan jasmani kelas X SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 2004 Matras , Stop watch, pluit, kaset senam aerobik

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : 17
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit
 KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
17.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk diatas peti lompat <p>(Nilai Percaya diri)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian siswa melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk diatas peti dengan mengutamakan keselamatan 	Tes perbuatan			4			Buku sumber pendidikan jasmani kelas SMA, Agus Mukholid, Yudhistira, Surakarta, 200 Matras , Stop watch, pluit,
17.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam ketangkasan tanpa menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan alat <p>(Nilai Percaya diri)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rangkaian senam lantai tanpa alat 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan berguling depan dan belakang dilanjutkan latihan lenting tengkuk dengan mengutamakan keselamatan 	Tes perbuatan			2			

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan. Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan (<i>Nilai Tanggungjawab</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Ketepatan Daya tahan kerja jantung 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dengan cara melempar bola ke arah lobang ban mobil yang digantung secara bergantian. Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cara lari piramid mulai dari jarak 400M, 500M, 600M, 500M, 400M secara berkelompok 	Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA						Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta Stop watch, pluit,
mempraktikkan tes untuk kelincahan, daya tahan dan daya tahan dalam kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani Mengukur kelincahan Mengukur kekuatan Mengukur daya tahan Mengukur kecepatan Mengukur kelentukan <i>(Nilai Tanggungjawab)</i>	<ul style="list-style-type: none"> Tes dan pengukuran kebugaran jasmani Tes kelincahan lari bolak balik, lari kelok-kelok squat trus Tes kekuatan cinning, dipping, sit up, berbaring angkat kaki, push up, Tes daya tahan: lari 1400 meter keatas, tes balke, tes coopper Tes kecepatan lari 40, 50 dan 60 meter Tes kelentukan togok fleksi ke depan dan togok flexi ke belakang 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa berlatih mengukur kelincahan, ketepatan, kekuatan, kecepatan, kelentukan Melaporkan hasil pengukuran dalam laporan kelompok 	Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA			2			Panduan peningkatan kebugaran jasmani Stop watch, pluit,

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas pengembangan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan cara pengukurannya, nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : 16
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit
 KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
16.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelincahan, power dan daya tahan untuk peningkatan kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan Melakukan bentuk latihan tenaga ledak Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan 	Latihan Kebugaran Jasmani: <ul style="list-style-type: none"> Kelincahan Explosive power <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan: Kekuatan otot 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa secara bergantian berlatih untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik, lari zig-zag, lari membuat angka delapan Melakukan latihan naik turun tangga selama 5-8 menit untuk meningkatkan tenaga ledak secara berkelompok. Melakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dengan berbagai cara di antaranya: latihan percepatan, lari menaiki tangga atau bukit, lari menuruni tangga atau bukit, latihan kecepatan reaksi (permainan hitam-hijau) dan lari cepat dari start melayang. Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan lima kelompok otot yaitu: kelompok otot peras lengan, extensor punggung, extensor tungkai, bahu (menarik) dan bahu (mendorong) lengan dengan bentuk latihan push up, perut dengan sit up, bahu dengan pull up, secara bergantian. 	<p>Tes perbuatan Tes TKJI (tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p> <p>Tes perbuatan Tes TKJI(tes kesegaran Jasmani Indonesia) untuk siswa SMA</p>			4			<p>Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit, Buku Sumber Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani anda, Pusat Kesegaran Jasmani, Depdiknas, Senayan Jakarta</p> <p>Stop watch, pluit,</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik nomor tolak peluru gaya menyamping (Nilai Kerjasama)	Atletik <ul style="list-style-type: none"> Nomor tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan running ABC dilanjutkan pengenalan tolak peluru mulai cara memegang, latihan power lengan mendorong peluru kearah atas Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru gaya menyamping tanpa awalan dengan cara; memegang peluru di pangkal jari dengan tiga jari dibelakang, peluru diletakkan dekat leher siku diangkat sejajar bahu, menolak peluru dengan meluruskan sikut diikuti diluruskan badan sebagai daya dorong. Secara bergantian siswa berlatih menolak peluru dengan awalan 	Tes perbuatan						Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), Atletik Untuk Sekolah, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Bak pasir, meteran, pluit, bubuk kapur, bendera kecil
15.5 Mempraktikkan keterampilan teknik penyerangan salah satu permainan olahraga bela diri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik penyerangan dengan menggunakan tangan Melakukan teknik menghindar dari serangan dengan menggunakan tangan Melakukan gerakan serang hindar secara berpasangan (Nilai Menghargai Orang lain)	Pencak Silat <ul style="list-style-type: none"> Teknik serangan tangan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pemanasan secara klasikal Berlatih secara klasikal berbagai teknik pukulan menggunakan kepala tangan, telapak tangan, dan sikut Berpasangan berlatih pukulan dan teknik menghindar menggunakan tangan, terdiri dari pukulan depan lintasan lurus, dibantu pergerakan bahu putaran pinggang, pukulan sangkol/bandul dengan posisi tangan ditekuk 90 derajat, lintasan dari ayunan bawah, pukulan lingkaran lintasannya dari samping luar ke dalam tubuh, pukulan samping menggunakan punggung tangan. Berpasangan melakukan latihan gerak serang dan hindar. 	Tes perbuatan						Panduan berlatih bela diri Stop watch, pluit, target pukulan, body protector

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket Menerapkan strategi penyerangan Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan (Nilai Kerjasama) 	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan bola basket dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Melakukan latihan pola penyerangan 1-2-2 dapat dilihat pada penerapan strategi penyerangan kilat dan penyerangan berpola dengan dasar pokok: ada pengatur serangan pengaman, penembak, pengumpan dan perayah. 	Tes perbuatan						Lapangan bola basket, bola, corong, pluit, stop watch
15.3 Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola kecil secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan softball/baseball Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan (Nilai Kerjasama) 	Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan softball/baseball 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa memperagakan permainan softball/baseball dengan menekankan tugas dan tanggung jawab pemain sesuai dengan posisinya. Pola penyerangan didukung oleh teknik individu maupun regu antara lain kemahiran memukul, sliding, lari selain itu manager yang akan memberikan arahan pola penyerangan yang digunakan. 	Tes perbuatan						Buku panduan taktik, strategi permainan softball/baseball Lapangan softball/baseball, bola pluit, stop watch
15.4 Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dalam nomor lompat tinggi gaya guling perut (straddle) (Nilai Kerjasama) 	Atletik <ul style="list-style-type: none"> nomor lompat tinggi gaya guling perut 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal melakukan pemanasan dengan running ABC dilanjutkan latihan lari kijang untuk meningkatkan daya ledak otot kaki tolak Secara bergantian melakukan latihan lompat tinggi gaya guling perut dari ketinggian yang rendah, kemudian secara bertahap tingginya dinaikkan dengan prosedur: berdiri dengan satu kaki dibelakang kemudian bertolak vertikal, dengan awalan 8 langkah, 4 langkah terakhir harus lebar, 45 – 55 derajat dari mistar, tolakan kaki tumpu harus kuat, setelah mencapai mistar badan digulingkan ke kiri dengan kepala dahulu melewati mistar sedangkan mendarat terlebih dahulu punggung. 	Tes perbuatan						Buku sumber: Gerry A. Carr,(2000), Atletik Untuk Sekolah, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Pluit, Matras lompat tinggi, tiang lompat tinggi, mistar, stop watch.

SILABUS

Sekolah : SMK Muhammadiyah WONOSARI
 Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : XI/1
 Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.
 Kompetensi : 15
 Waktu : 14 X 45 Menit (4 x 45 menit)


: 75


Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan formasi, bentuk, dan strategi pola penyerangan 4-2-4 dalam permainan sepak bola Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi pola pertahanan dalam permainan sepak bola (Nilai Kerjasama) 	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan sepak bola penyerangan W –M atau 4-2-4 Formasi pertahanan sepak bola 4-4-2 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola W M atau 4 – 2 – 4, merupakan pola yang menempatkan 4 pemain belakang, 2 center back dan 4 pemain depan Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan sepak bola yang menekankan pembagian tugas para pemain sesuai posisinya berdasarkan pola 4 – 4 – 2, yang lebih menekankan pada pertahanan, pola ini menempatkan 4 pemain belakang, 4 pemain tengah dan 2 pemain depan. 	Tes perbuatan			14			Buku panduan taktik, strategi permainan sepak bola Lapangan sepak bola, gawang, bola, pluit, stop watch, corong
Mempraktikkan keterampilan teknik bermain salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (fair play) dalam permainan (Nilai Kerjasama) 	Bola Voli <ul style="list-style-type: none"> Formasi permainan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi menjadi beberapa kelompok siswa melakukan permainan bola voli yang menekankan pembagian tugas sesuai dengan posisinya. misalnya mempergunakan pola 4 smasher dan 2 set-uper, 4 smasher, 1 set-uper dan 1 libero dan 5 smasher dan 1 set-uper 	Tes perbuatan						Buku panduan taktik, strategi permainan bola voli Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, corong

Sekolah : SMK Muhammadiyah Wonosari
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat
 Kompetensi : 7
 Alokasi Waktu : 4 X 45 menit
 Jumlah : 75

F-1/IK-7/Waka II

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> Mengklasifikasikan jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba Mengidentifikasi bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba (Nilai Kerjasama) 	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Bahaya penyalahgunaan Narkoba Jenis-jenis Narkoba 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Membuat laporan hasil kerja mereka yang terdiri klasifikasi jenis Narkoba, misalnya ganja, morfin, opium, kokain. Jenis-jenis obat terlarang; obat perangsang syaraf, LSD, mekalin, peyete, obat depresan (penekan syaraf) madarax, rohipnol, BK, antivan, valium mudah terpengaruh dan bahaya yang diakibatkan dari penyalahgunaan Narkoba Mempresentasikan hasil kerja kelompok Menyimak klarifikasi informasi tentang bahaya penyalahgunaan Narkoba, misalnya ketagihan, berteriak-teriak, merintih, kerusakan pada organ tubuh, jiwa tertekan, sakit jiwa, kebingungan, dan pada akhirnya kematian. 	Laporan kegiatan			4			VCD presentasi Narkoba dari BNN
Memahami berbagai peraturan perundangan tentang Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> Mengkategorisasikan peraturan perundangan tentang Narkoba Membuat laporan hasil diskusi kelompok tentang perundangan Narkoba. (Nilai Kerjasama) 	Narkoba <ul style="list-style-type: none"> Perundangan Narkoba Penyalahgunaan NARKOBA bertentangan dengan UU RI No. 9 Tahun 1976 tentang pemanfaatan Narkoba untuk pengobatan dan ilmu pengetahuan namun sebaliknya jika disalahgunakan akan mengakibatkan ketagihan dan sanksi hukum yang tegas. 	<ul style="list-style-type: none"> Secara kelompok siswa mencari informasi tentang perundangan Narkoba melalui majalah, koran, televisi, internet Secara berkelompok mendiskusikan hasil temuan tentang perundangan Narkoba. Membuat laporan hasil kerja mereka tentang perundangan Narkoba 	Laporan kegiatan						VCD presentasi Narkoba dari BNN

Kepala Sekolah

 Istianta Subhan Aziz, S.Pd
 N. 896615

Wonosari, Juli 2015
 Guru Mata Pelajaran

 Sriyanti, S.Pd
 NBM. 1147940

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah wonosari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***
Kode Kompetensi : 6
Alokasi Waktu : 2 X 45 menit
KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
6.1 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Memilih lokasi yang aman dan nyaman Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan Menelusuri pantai Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai <p><i>(Nilai Tolong – menolong)</i></p>	Penjelajahan pantai <ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penjelajahan pantai Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang setiap kelompok 4 – 5 orang, sepekan sebelumnya mereka diberikan tugas untuk melakukan pengamatan terhadap pantai yang akan dijelajah. Mengidentifikasi kebutuhan peralatan selama melakukan penjelajahan pantai, dilanjutkan latihan packing perlengkapan. Dengan dipandu guru pembimbing atau volunteer siswa melakukan penjelajahan pantai selama dua hari dengan menerapkan prinsip-prinsip yang benar. 	Tes perbuatan					2 (8)	Buku Sumber: Pendidikan Jasman Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak
6.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan langkah -langkah awal penyelamatan Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai <p><i>(Nilai Kerjasama)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi dalam beberapa kelompok, siswa berlatih penyelamatan di pantai dengan pembagian tugas ada yang menjadi SRU , dan ada yang korban dengan langkah – langkah penyelamatan kecelakaan di pantai terdiri dari . <ul style="list-style-type: none"> Briefing pencarian. Pemberangkatan SRU (Search and rescue unit) menuju area pencarian. Pelaksanaan pencarian. Saat menemukan sasaran. Saat pergantian SRU. Penarikan SRU ke pangkalan Briefing SRU. 	Tes perbuatan						Buku Sumber: Pendidikan Jasman Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Bandung Yudhistira, 2004 Stop watch, pluit, ransel, tenda, bambu, perlengkapan makan dan masak

a Sekolah : SMK Muhammadiyah Wonosari
 i Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 s/Semester : X/1
 dar Kompetensi : Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)
 o Kompetensi : 5
 asi Waktu : 2 X 45 Menit
 : 75

F-1/IK-7/Waka II

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas Melakukan teknik meluncur Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas 	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> Teknik bernafas Teknik dasar meluncur Teknik dasar gerakan kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Mengapung sambil berpegangan di pinggir kolam melakukan latihan bernafas secara perorangan. Secara klasikal masuk ke kolam berlatih teknik pernafasan dalam renang. Melakukan gerakan meluncur dengan menumpukan kaki ke pinggir kolam renang. Melakukan gerakan meluncur dengan menggerak ke dua tungkai. Melakukan gerakan tungkai secara bergantian renang gaya bebas sambil berpegangan dipinggir kolam. 	Tes perbuatan					2 (8)	Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan renang gaya bebas (Nilai Keberanian)	Renang gaya bebas <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar gerakan lengan Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas 	<ul style="list-style-type: none"> Menarik dan mengeluarkan napas samping kiri/kanan sambil berpegangan di kolam renang. Melakukan latihan pernafasan secara berpasangan. Satu orang memegang kedua tangan temannya yang sedang dalam posisi telungkup, kedua kakinya melakukan gerakan renang gaya bebas, sesekali mengambil nafas ketika posisi kepala diputar ke samping dan mengeluarkan udara di atas air dan di dalam air. 	Tes perbuatan						Buku paket Pendidikan Jasmani untuk kelas X Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang
Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam (Nilai Keberanian)	Loncah Indah <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar loncat indah 	<ul style="list-style-type: none"> Secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dengan posisi jongkok, dilanjutkan loncat ke dalam air Untuk tahap berikutnya secara bergantian berlatih loncat dari pinggir kolam dari posisi berdiri dengan badan agak dibungkukkan, dilanjutkan loncat ke dalam kolam dengan kepala terlebih dahulu. 	Tes perbuatan						Buku sumber Belajar Renang (you can swim), David Haller, Bandung, Pionir Jaya, 1982 Kolam renang, Stop watch, pluit, pelampung, kaca matar renang

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 4
Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit
KKM : 75

F-1 / IK-7 / Waka II

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
4.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat <p>(Nilai Keluwesan)</p>	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar langkah Rangkaian gerak dasar melompat 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar langkah di tempat, melangkah kanan ke kiri, maju mundur, melangkah silang depan pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama Secara klasikal berlatih gerak dasar melompat pada senam irama dengan mengikuti contoh yang diberikan. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar lompat untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan			6			Buku petunjuk senam kesegaran jasmani 2000, Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, 2000
4.2 Mempraktikkan keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar serta nilai disiplin, toleransi dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat Melakukan rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat <p>(Nilai Toleransi)</p>	Gerak Ritmik <ul style="list-style-type: none"> Rangkaian gerak dasar ayunan lengan pada senam ritmik menggunakan pita atau tali 	<ul style="list-style-type: none"> Secara klasikal berlatih gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik dengan menggunakan tali atau pita, diawali dengan cara memegang tali, ayunan dimulai dari bahu kemudian ke pergelangan, kedua kaki lurus melompat ke atas, gerakan harus ringan, tanpa suara saat mendarat (mengeper). Lompatan jangan terlalu tinggi agar tidak mudah terganggu oleh tali atau pita. Secara berkelompok siswa memodifikasi hasil latihan gerak dasar ayunan lengan untuk menghasilkan rangkaian langkah senam irama 	Tes perbuatan						Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Tali atau pita

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
3.2 mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan guling lenting Melakukan gerakan kayang Melakukan sikap lilin Melakukan gerakan guling lenting (neckspring) Melakukan sikap berdiri dengan kepala Melakukan sikap berdiri dengan kedua telapak tangan <p><i>(Nilai Kerjasama)</i></p>	Senam lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan diawali sikap berdiri kaki rapat, dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras, kepala ditekuk ke dalam, lalu lakukan berguling ke depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan di akhiri dengan kembali berdiri tegak. 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan dan peregangan, siswa melakukan latihan berguling ke depan dan belakang secara bergantian di atas matras. Di antara siswa ada yang membantu mendorong punggung teman sebagai latihan awal agar gerakan lebih ringan dilakukan. Setelah berlatih berguling dilanjutkan guling Secara berpasangan siswa berlatih berdiri dengan kepala dan berdiri dengan kedua tangan, satu siswa melakukan gerakan temannya membantu. 	Tes perbuatan						Buku paket Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas X, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/1
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
 Kode Kompetensi : 3
 Alokasi Waktu : 6 X 45 Menit
 KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat Didasari dengan nilai percaya diri dan saling menghargai melakukan rangkaian gerak senam menggunakan alat. (Nilai Percaya diri) 	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none"> Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan peregangan secara klasikal siswa berlatih gerakan senam lantai tanpa alat seperti berguling ke depan dan belakang sebagai pemanasan. Secara bergantian siswa melakukan awalan dengan keatas peti lompat. Lakukan berguling ke depan diatas peti lompat dibantu dengan awalan lompat. Secara perorangan melakukan gerakan berguling ke depan diatas peti dilanjutkan dengan latihan lecutan kedua kaki untuk mendarat di matras, dengan cara berdiri di depan peti, naik ke atas peti dengan tolakan kedua tangan saat posisi condong depan, masukkan kepala diantara kedua lengan untuk berguling ke depan, saat kaki akan menyentuh matras tolakan kedua kaki, lalu lemparkan kedua kaki ke depan untuk mendarat. 	Tes perbuatan			6			Buku sumber Pendidikan Jasmani, Agus Mukholid, untuk kelas 1, Surakarta, Yudhistira, 2004 Matras senam lantai, peti lompat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
2.2 Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data. <p><i>(Nilai Tanggungjawab)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes kebugaran jasmani SMA 	<ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok mengadakan tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yaitu: aspek kecepatan, kekuatan otot perut, kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu. Dilakukan secara bergantian ada yang menjadi tester dan testi. Lari 60 meter untuk mengukur kecepatan dengan membandingkan hasil waktu waktu yang ada di tabel Sit up 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut Gantung sikut tekuk (wanita) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, yang diukur berapa lama mempertahankan posisi tersebut Gantung angkat tubuh (pria) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu, lakukan 60 detik dihitung jumlah angkat dagunya. Mencatat hasil pengukuran kebugaran pada lembar pengamatan 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)						<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam</p>
2.3 Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar	<ul style="list-style-type: none"> Membiasakan melakukan aktivitas jasmani secara rutin untuk memelihara kebugaran Menunjukkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari <p><i>(Nilai Kemandirian)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Perawatan tubuh agar tetap bugar 	<ul style="list-style-type: none"> Secara perorangan siswa diberikan tugas untuk membuat rencana aktivitas jasmani yang mungkin dilakukan secara mandiri di rumah 	Tes perbuatan						<p>Buku sumber Pendidikan Jasmani, Kelas 1 SMA, Agus Mukholid, Surakarta, Yudhistira, 2004</p> <p>Gambar jenis makanan dan minuman yang sehat serta bergizi</p>

Nama Sekolah : SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 2
Alokasi Waktu : 6 X 45 menit
KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani (Nilai Tanggungjawab) 	<p>Latihan Kebugaran Jasmani</p> <ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan <ul style="list-style-type: none"> Latihan kelenturan <p>Latihan keseimbangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan: dari: push up, sit up, pull up. Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan secara bergantian dalam kelompoknya: gerakan cium lutut dengan posisi duduk maupun berdiri, sikap kayang, mengangkat badan dalam posisi telungkup kedua tangan berada pada leher belakang dan berbagai macam latihan peregangan mulai dari leher sampai dengan pergelangan kaki Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan secara bergantian dalam kelompoknya antara lain terdiri dari: sikap kapal terbang, sikap berdiri tegak mata dipejamkan kaki posisi jinjit dan kedua lengan dijulurkan ke depan pertahankan posisi tersebut dalam beberapa menit. 	Tes perbuatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)			6			<p>Buku sumber: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas 2, Muhajir, Jakarta, Erlangga, 1997</p> <p>Stop watch, pluit, matras senam, tiang pull up, meteran, penggaris</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
<p>mempraktikkan keterampilan bela diri sebagai salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sikap pasang dengan benar Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri <i>(Nilai Menghargai Orang lain)</i> 	<p>Bela diri (Pencak Silat)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sikap pasang tertutup Sikap pasang terbuka. Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar Kuda-kuda badan berputar Kuda-kuda serong depan Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah melakukan pemanasan siswa melakukan latihan berbagai macam sikap pasang tertutup dan sikap pasang terbuka secara klasikal. Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan bayangan Secara klasikal melakukan latihan kuda-kuda dilanjutkan dengan latihan pukulan dan tendangan menggunakan target. 	Tes perbuatan						<p>Buku sumber: Petunjuk Olahraga Pencak Silat "Kategori Tanding" Dinas Pemuda dan Olahraga, DKI Jakarta, 1996</p> <p>Pluit, stop watch, target pukulan dan tendangan</p>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memukul bola dengan benar. Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi (<i>Nilai Kerjasama</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> Memukul bola yang dilambungkan sendiri dengan tongkat ke berbagai arah Memukul bola yang dilambungkan teman dengan tongkat ke berbagai arah Menerapkan teknik dasar dalam permainan dengan peraturan dimodifikasi 							
1.3 mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik start jongkok dengan benar Melakukan teknik berlari Melakukan teknik memasuki garis finish (<i>Nilai Semangat</i>) 	Lari Jarak Pendek <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar start jongkok Teknik berlari Teknik memasuki garis finish 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan start jongkok pendek (short start) Melakukan latihan start jongkok menengah (medium start) Melakukan latihan start jongkok panjang (long start) Menerapkan aba-aba : "bersedia, siap, yaa" dalam melakukan latihan start Berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat. Berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat Berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki. Berlari melewati garis finish tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh Memasuki garis finish dengan membusungkan dada. Memasuki garis finish dengan menundukkan kepala ke depan. 	Tugas Individu Tes perbuatan						Buku sumber Petunjuk Atletik, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Stop watch, start block, pluit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan atas berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan atas berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 							
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dari samping dengan benar 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan samping berpasangan dan sambil bergerak Melakukan teknik operan samping berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat dan sambil bergerak. 							
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan kiri Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi (<i>Nilai Kerjasama</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik memantul bola dengan tangan kiri dan kanan ditempat secara individu. Melakukan teknik menggiring bola bergerak maju dan mundur menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan teknik menggiring bola bergerak ke kiri dan ke kanan menggunakan tangan dan atau tangan kiri. Melakukan permainan bola basket hanya menggunakan passing secara berkelompok.. 							
1.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**) Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik melambungkan bola Melakukan teknik melempar bola dengan benar. 	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> Teknik melempar Teknik menangkap Teknik memukul bola 	<ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke sasaran yang ditempelkan Melambungkan bola menggunakan satu tangan ke pasangan Setelah pemanasan siswa secara berpasangan melakukan latihan memegang bola dilanjutkan melempar (atas, samping dan bawah) dan menangkap bola dari arah gulir tanah, melambung dan datar lurus. 	Tugas Individu Tes perbuatan						Buku sumber petunjuk permainan Soft ball, Dinas Olahraga DKI Jakarta, 1996 Lapangan softball/baseball bola, pemukul, tiang penyangga bola, sarung tangan, stop watch, pluit, pelontar bola
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik menangkap bola dengan benar 									

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar (<i>Nilai Kerjasama</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan dua kali menyentuh bola) 							
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pasising bawah dengan teknik yang benar. 	Bol Voli <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik passing bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan teknik passing bawah secara berpasangan. Melakukan teknik passing bawah secara berkelompok 	Tugas Individu Tes perbuatan						Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan passing atas dengan teknik yang benar Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik (<i>Nilai Kerjasama</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik passing atas ke tembok secara individu Melakukan teknik passing atas dari sikap jongkok secara berpasangan. Melakukan teknik passing atas secara berkelompok Melakukan gerakan servis bawah tanpa bola secara klasikal Melakukan gerakan servis bawah menggunakan bola secara berpasangan. Melakukan servis bawah melewati net. 							Dirjen. DIKDASMEN, Dirjen. OLAHRAGA. Lapangan bola voli, bola, pluit, stop watch, net
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan bola setinggi dada dengan benar. Melakukan teknik operan bola pantul dengan benar 	Bola Basket <ul style="list-style-type: none"> Operan dada Operan pantul Operan atas Operan samping 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik operan dada berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan dada berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. Melakukan teknik operan pantul berpasangan ditempat dan sambil bergerak Melakukan teknik operan pantul berkelompok dengan pola segi tiga dan segi empat ditempat dan sambil bergerak. 	Tugas Individu Tes perbuatan						Buku sumber Neumann, Hannes, (1985), Bola basket Pendidikan Dasar dan Latihan, Jakarta, PT. Gramedia. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA Kelas X Alat : bola basket, puit, lapangan bola basket, stop watch.

SILABUS

F-1/TK-7/Waka II

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah Wonosari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : X/1
Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kode Kompetensi : 1.
Alokasi Waktu : 14 X 45 menit
KKM : 75

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
1.1 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar 	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar melalui permainan kucing-kucingan (1 : 3 =satu kucing dan tiga pemainan dengan satu kali menyentuh bola) 	Tugas individu Tes perbuatan			14			Buku sumber Latihan Sepak Bola Metode Baru (Pertahanan) ,Eric C. Batty, Pionir Jaya, Bandung Lapangan sepak bola, bola, pluit, corong, stop watch, tembok pantulan.
	<ul style="list-style-type: none"> Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar. Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar 	<ul style="list-style-type: none"> mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berpasangan. Mengontrol/menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar dengan teknik yang benar secara berkelompok. 							

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Tugas		Alokasi Waktu			Sumber Belajar
					TT	TMT	TM	PS	PI	
Memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi cara menghindari penularan HIV/AIDS (Nilai Kejujuran) 	Cara menghindari penularan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> Setelah dibagi kelompok diberikan tugas: cara menghindari penularan HIV/AIDS yaitu: Taat beragama, hindarkan hubungan seksual dengan kelompok risiko tinggi seperti pelacur, homoseks, penyalahguna Narkoba, jangan gunakan alat cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain, karena mungkin alat itu mengandung butir-butir darah penderita AIDS Mendiskusikan hasil perolehan informasi tentang bahaya yang diakibatkan oleh HIV/AIDS 	Tes Tertulis			1			Panduan tentang HIV/AIDS

Kepala Sekolah



Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd
NBM. 896615

Wonosari, 01 Juli 2013
Guru Mata Pelajaran



Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940



Universitas Negeri Yogyakarta

HASIL OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS
DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NP. ma1

Untuk Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa PUKUL : 08.00-11.00 WIB
NO. MAHASISWA : 12601244032 TEMPAT PRAKTIK : SMK MUH Wno
TGL. OBSERVASI : 23 FERUARI 2015 FAK/JUR/PROD : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	Sekolah menggunakan KTSP dalam pembelajaran
	2. Silabus	Guru memiliki silabus sebagai panduan pembuatan RPP
	3. Rencana Pembelajaran (RPP)	RPP yang telah dibuat sesuai dengan kegiatan pembelajaran
B	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan menyiapkan siswanya menjadi 3 baris, kemudian salam dan berdoa, pemanasan menggunakan permainan yang menarik dan menyenangkan
	2. Penyajian Materi	Menyajikan materi secara runtut sesuai RPP yang telah dibuat
	3. Metode Pembelajaran	Menggunakan metode pembelajaran penugasan dan resiprokal
	4. Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan oleh guru adalah bahasa indonesia dan bahasa daerah yang komunikatif, baik yang bersifat formal maupun informal.
	5. Penggunaan Waktu	Menggunakan waktu secara efektif dan efisien selama 4 x 45 menit
	6. Gerak	Selama pembelajaran siswa bergerak aktif dan guru menguasai seluruh tempat mengajar
	7. Cara Memotivasi Siswa	Guru memotivasi siswa dengan cara memberikan tantangan kepada siswa untuk melakukan lebih baik lagi
	8. Teknik Bertanya	Teknik bertanya yang digunakan oleh guru adalah dengan menggunakan siswa sebagai peraga.
	9. Teknik Penguasaan Kelas	Guru mengatur siswa dengan aba-aba baris berbaris
	10. Penggunaan Media	Memanfaatkan sarana dan pra sarana yang dimiliki oleh sekolah

	11. Bentuk Dan Cara Evaluasi	Evaluasi dilakukan guru dalam bentuk tanya jawab dengan peserta didik. Menggunakan peserta didik dengan gerakan yang salah dan benar kemudian memberikan contoh gerakan yang benar
	12. Menutup Pelajaran	Pelajaran ditutup dengan kesimpulan dan memberi tugas pada peserta didik untuk memperdalam materi di rumah.
C	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa Di Dalam Kelas	Perilaku peserta didik di dalam kelas cukup baik. Akan tetapi ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru sehingga tidak bisa melakukan gerakan yang diajarkan dengan baik.
	2. Perilaku Siswa Di Luar Kelas	Peserta didik menunjukkan sikap yang baik terhadap teman, berpenampilan rapi, menghormati guru, dan ramah terhadap orang lain. Namun masih ada beberapa pesertadidik yang tidak disiplin, terutama dalam berpenampilan.

Gunungkidul, 23 Februari 2015

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sriyani, S.Pd
NBM. 1147940

Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032



HASIL OBSERVASI KONDISI SEKOLAH

NP. ma2

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA SEKOLAH : SMK MUH WONOSARI
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Alun-Alun Barat No. 11
Wonosari, Gunungkidul, DIY.

NAMA MHS : Hidayat Nur Wibawa
NOMOR MHS : 12601244032
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Sekolah cukup luas dengan gedung yang berderet. Adapula gedung yang bertingkat. Posisi gedung sudah tertata dengan baik termasuk posisi lapangan upacara, toilet, kantin dan tempat parkir.	
2	Potensi Siswa	Baik. Terdapat kelas olahraga yang memungkinkan peserta didik untuk berkontribusi dalam ajang lomba keolahragaan baik tingkat Kabupaten, Provinsi, hingga Nasional.	
3	Potensi Guru	Baik	
4	Potensi Karyawan	Baik	
5	Fasilitas KBM, Media	Semua Kelas telah terpasang LCD sehingga memudahkan guru yang menggunakan <i>power point</i> ketika mengajar. Gudang Olahraga belum tertata dengan baik namun cukup lengkap.	
6	Perpustakaan	Koleksi buku belum cukup lengkap namun tertata dengan baik.	
7	Laboratorium	Terdiri atas laboratorium IPA, bahasa dan komputer yang kondisinya baik	
8	Bimbingan Konseling	Sudah ada	
9	Bimbingan Belajar	-	
10	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband,	HW, Tapak Suci, Basket, Keolahragaan, Futsal, Seni Tari, Seni Baca Alquran, dan peleton inti	
11	Organisasidan Fasilitas OSIS	Sudah ada berupa OSIS namun belum memiliki ruangan khusus untuk rapat-rapat, sehingga harus menggunakan perpustakaan	

12	Organisasi dan Fasilitas UKS	Sudah ada dengan fasilitas yang cukup baik.	
13	Administrasi	Sudah baik dan tertata rapi.	
14	Karya Tulis ilmiah remaja	-	
15	Karya ilmiah oleh Guru	-	
16	Koperasi siswa	Ada, dikelola oleh guru dan karyawan	
17	Tempat ibadah	Sudah baik dan bersih	
18	Kesehatan lingkungan	Kebersihan dijaga dengan baik oleh seluruh warga sekolah	

Gunungkidul, 23 Februari 2015

Mengetahui,
Koordinator PPL SMK Muh Wonosari

Mahasiswa PPL

Dra. Eny Murwaningsih
NIP. 19671005 200701 2 014

Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032



HASIL OBSERVASI KEADAAN LEMBAGA

NP. ma4

Untuk Mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

NAMA MAHASISWA : Hidayat Nur Wibawa PUKUL : 08.00-11.00 WIB

NO. MAHASISWA : 12601244032 TEMPAT PRAKTIK : SMK MUH Wno

TGL. OBSERVASI : 23 Februari 2015 FAK/JUR/PROD : FIK/POR/PJKR

No	Aspek Yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1.	Observasi Fisik :		
	A. Keadaan Lokasi	Sekolah berada di pinggir jalan pedesaan sehingga tidak terlalu bising saat pembelajaran berlangsung.	
	B. Keadaan Gedung	Baik namun masih ada beberapa ruang dalam tahap pembangunan.	
	C. Keadaan Sarana Dan Prasarana	Cukup baik, namun papan ring basket perlu diperbaiki dan gudang peralatan olahraga perlu dirawat lagi.	
	D. Keadaan Personalia	Baik.	
	E. Keadaan Fisik Lain (Penunjang)	Baik.	
	F. Penataan Ruang Kerja	Baik.	
	G. Aspek Lain		
2.	Observasi Tata Kerja :		
	A. Struktur Organisasi Tata Kerja	Baik karena ranah kerjanya jelas.	
	B. Program Kerja Lembaga	Baik sesuai visi misi sekolah	
	C. Pelaksanaan Kerja	Baik.	
	D. Iklim Kerja Antar Personalia	Baik.	
	E. Evaluasi Program Kerja	Baik.	

	F. Hasil Yang Dicapai	-	
	G. Program Pengembangan	-	
	H. Aspek Lain		

Gunungkidul, 23 Februari 2015

Mengetahui,
Koordinator PPL SMK Muh Wonosari

Mahasiswa PPL

Dra. Eny Murwaningsih
NIP. 19671005 200701 2 014

Hidayat Nur Wibawa
NIM. 12601244032

DAFTAR HADIR SISWA
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

F/8.4/Waka II/3

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : X AK 1

Semester : Gasal

No	Induk	Nama Siswa	Tgl 25 Ags	Tgl 21 Ags	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	JUMLAH %		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	S	I	A
1	154672	AMELIA FERDIANA LISTYARINI	✓	✓																	
2	154683	ANISA MEI HERMAWATI	✓	✓																	
3	154686	ANIVA SHADNA	✓	✓																	
4	154690	APRILIA RENO WULANDARI	✓	✓																	
5	154691	ARDYAN PUTRA	✓	✓																	
6	154696	ASTUTI ANAWIYAH	✓	✓																	
7	154697	ASTUTI MUSTIKA CANDRA	✓	✓																	
8	154712	DAYU KRISTISTIAN HERMAN	✓	✓																	
9	154713	DEA OKTAVIA	✓	✓																	
10	154728	DIMAS SEPTIAWAN	✓	✓																	
11	154731	DIYAH AYU PUSPITASARI	✓	✓																	
12	154737	DYAH KHAIRUNISA	✓	✓																	
13	154752	ENDRATI NUR AISIYIAH	✓	✓																	
14	154753	ENI ENDANG LESTARI	✓	✓																	
15	154757	ERLINDA WULANDARI	✓	✓																	
16	154769	FEBRIANTI PUSPITANINGRUM	✓	✓																	
17	154771	FIRMANSYAH RAHMADANU	✓	✓																	
18	154773	FITALUVIANA SETYANINGSIH	✓	✓																	
19	154774	FITRIA AZIZAH	✓	✓																	
20	154796	INTAN NURMEISSIA	✓	✓																	
21	154802	KEVIN MARDHA PRASETYA	✓	✓																	
22	154803	KHOFIFAH SHINTA NURHIDAYAH	✓	✓																	
23	154825	MILA PANDU WILANTARA	✓	✓																	
24	154827	MONIKA WARDANI	✓	✓																	
25	154833	NADYA AYU SEPTYANA PUTRI	✓	✓																	
26	154863	RENANDA PRADINA SUMARDI	✓	✓																	
27	154886	RUDI ENDRA SAPUTRA	✓	✓																	
28	154887	SANTI AMBARWATI	✓	✓																	
29	154893	SILFIA TRI PAMUNGKAS	✓	✓																	
30	154897	SISKA ROHAYANI	✓	✓																	
31	154930	ZAINI LIANA KHORIYATUN	✓	✓																	

Kepala Sekolah

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

NIP/ NBM. _____

DAFTAR HADIR SISWA
SMK MUHAMMADIYAH WONOSARI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

F/8.4/Waka II/3

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : X AK 2

Semester : Gasal

No	Induk	Nama Siswa	Tgl	Tgl															JUMLAH %		
			24 Ags	31 Ags															S	I	A
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	154665	AGUSTINA SULISTYANI	✓	✓																	
2	154666	AIDINAN NOOR NADYATAMA	✓	✓																	
3	154667	ALFIAH ARGANDINI	✓	✓																	
4	154679	ANINDA WIDYANINGRUM	✓	✓																	
5	154681	ANIS WIDYANINGRUM	✓	✓																	
6	154695	ARLINA RINAWATI	✓	✓																	
7	154703	AZALEA ARAZAK	✓	✓																	
8	154714	DEBITYA ROSITA	✓	✓																	
9	154718	DESINTYA ALDILA	✓	✓																	
10	154719	DEVI ANA WULANDARI	✓	✓																	
11	154726	DIAN PRATIWI	✓	✓																	
12	154729	DINA INTAN ASYARI	✓	✓																	
13	154747	ELSA RAHMADZANI	✓	✓																	
14	154748	ELVI RAHMAWATI	✓	✓																	
15	154758	ERNI SETYAWATI	✓	✓																	
16	154762	EVI RAHAYU	✓	✓																	
17	154763	EVI SETIA NINGSIH	✓	✓																	
18	154775	FITRIANA ARISTA SIWI	✓	✓																	
19	154780	HAFFNI HAFFARA PURNOMO	✓	✓																	
20	154792	INDAH PUSPITASARI	✓	✓																	
21	154800	ITA FIDIYANTI	✓	✓																	
22	154814	LISA ARYANI	✓	✓																	
23	154818	MEIDY TIKA SAPUTRI	✓	✓																	
24	154835	NIKEN NOVITASARI	✓	✓																	
25	154855	QINASIH BHAKTI SAPUTRI	✓	✓																	
26	154862	RATNA KURNIA WATI	✓	✓																	
27	154894	SILVIA RATNASARI	✓	✓																	
28	154907	TANIA LINDA RIZKY	✓	✓																	
29	154916	Vindha Widiya Ningrum	✓	✓																	
30	154920	WAHYU LESTARI	✓	✓																	
31	154926	YULINDA MELLAWATI	✓	✓																	
32	154929	YUVITA TRI REJEKI	✓	✓																	

Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

NIP/ NBM. _____

Mata Pelajaran : Pjok
Kelas : X AK 3

Semester : Gasal

No	Induk	Nama Siswa	Tgl 18 AGS	Tgl 25 AGS	Tgl 1 SEP																JUMLAH %		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	S	I			
1	154694	ARISTA RAHMAWATI	✓	✓	✓																		
2	154720	DEVIANA SAFITRI	✓	✓	✓																		
3	154723	DHITA WIDI NIRMALASIWI	✓	✓	✓																		
4	154724	DIAH ANGESTI	✓	✓	✓																		
5	154732	DWI ARI NURHALIMAH	✓	✓	✓																		
6	154733	DWI ENIN ASTUTININGSIH	✓	✓	✓																		
7	154740	EFA AYU WULANDARI	✓	✓	✓																		
8	154742	EKA TRI LESTARI	✓	✓	✓																		
9	154744	ELISA NUR AMALIA	✓	✓	✓																		
10	154745	ELLA SUSANTI	✓	✓	✓																		
11	154746	ELMIA INDASARI	✓	✓	✓																		
12	154760	ESTI WIDYA LESTARI	✓	✓	✓																		
13	154768	FEBRI PRAMUDITA SARI	✓	✓	✓																		
14	154776	FRISKA SARTIKA DEWI	✓	✓	✓																		
15	154782	HENI RAHMAWATI	✓	✓	✓																		
16	154790	INDAH EKA NOVITANINGSIH	✓	✓	✓																		
17	154793	INDAH TRI CAHYATI	✓	✓	✓																		
18	154795	INSANI DWI NURHAYATI	✓	✓	✓																		
19	154801	JULIA MUSTIKA AYU	✓	✓	✓																		
20	154804	KHOIRUNNISA NUR HASANAH	✓	✓	✓																		
21	154813	LIMA BALI SAPUTRI	✓	✓	✓																		
22	154836	NINDYA AYU PERMATASARI	✓	✓	✓																		
23	154837	NINING MUSTIKA SARI	✓	✓	✓																		
24	154839	NOVIA MUTIARA ARGITA	✓	✓	✓																		
25	154846	NURUL NOVITASARI	✓	✓	✓																		
26	154852	PUTRI DELLA AGUSTIN	✓	✓	✓																		
27	154856	QULMA VIRA FITRI MAULANI	✓	✓	✓																		
28	154865	RENITA PRAMUDIA ASTUTI	✓	✓	✓																		
29	154882	RIZKI OKTAVIA	✓	✓	✓																		
30	154904	SUSAN NANDITA SARI	✓	✓	✓																		
31	154911	TIFANNY RYANTIKA	✓	✓	✓																		

Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

NIP/ NBM.

No	Induk	Nama Siswa	Tgl 14 Ags	Tgl 21 Ags	Tgl 28 Ags														JUMLAH %		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	S	I	A
1	144400	ANDINA PANCA DEWI	✓	✓	✓																
2	144413	ARIF YOGA PRATAMA	✓	✓	✓																
3	144417	ASTRI APRILIA	✓	✓	✓																
4	144419	ATINA TRISKA WAHDINI	✓	✓	✓																
5	144433	DANDI ARNADA PUTRA	✓	✓	✓																
6	144436	DEFI ARDAYANI	✓	✓	✓																
7	144444	DEVI VINA WIDYA YANTI	✓	✓	✓																
8	144446	DEWI SUBARYANTI	✓	✓	✓																
9	144469	ERFAM SULISTYO	✓	✓	✓																
10	144483	FETY ANDARISTA	✓	✓	✓																
11	144491	HENI WIDIASTUTI	✓	✓	✓																
12	144493	HIDAYAT GUNTUR SAPUTRA	✓	✓	✓																
13	144501	IRFAN GOGON FAHRUDIN	✓	✓	✓																
14	144507	KELVIN PRATAMA PUTRA	✓	✓	✓																
15	144515	LENA JUWITA ANDRAYANI	✓	✓	✓																
16	144528	LUTHFI MIFTAKHUR ROHMAN	✓	✓	✓																
17	144536	MILLA NUR MILIATI	✓	✓	✓																
18	144564	NUR ARIFIN	✓	✓	✓																
19	144568	OKTAVIAN MAYA ASIKA	✓	✓	✓																
20	144575	RANI KURNIAWATI	✓	✓	✓																
21	144583	RINTA FEBRIANI	✓	✓	✓																
22	144834	ROBBI ROY DEWANTORO	✓	✓	✓																
23	144594	ROBI VANDALES	✓	✓	✓																
24	144598	SAFIRA INDRIANI	✓	✓	✓																
25	144608	SINTA RAHMAWATI	✓	✓	✓																
26	144610	SISKA GITA MESIANTI	✓	✓	✓																
27	144618	TITI PRATIWI INDRA YUGA	✓	✓	✓																
28	144626	VINA DAYANTI NURAHMASARI	✓	✓	✓																
29	144629	VIVI WAHYU MURSANTI	✓	✓	✓																
30	144653	YUNI LESTARI	✓	✓	✓																

Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

NIP/ NBM.

No	Induk	Nama Siswa	Tgl 15. AGS.....	Tgl 22. AGS.....	Tgl 29. AGS.....	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	JUMLAH %		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	S	I	A
1	144384	ADHI TRIONO	✓	✓	✓																
2	144397	AMIN DWI RAHAYU	✓	✓	✓																
3	144402	ANGGAPITA KUSUMA DEWI	✓	✓	✓																
4	144405	ANGGUN PUTRA TYARA	✓	✓	✓																
5	144415	ARVIANI DARA DETA UTAMI	✓	✓	✓																
6	144423	BAGAS DWI PRASETYO	✓	✓	✓																
7	144426	BONESIR FARID FERI PERADARA	✓	✓	✓																
8	144431	DAFFA TIARA AFIF NURAI SYAH	✓	✓	✓																
9	144434	DEA RESTA WIDYANINGSIH	✓	✓	✓																
10	144441	DESI SELFIA PUTRI	✓	✓	✓																
11	144458	DWI PURWANTO	✓	✓	✓																
12	144463	EKA DESI MUNAWATI	✓	✓	✓																
13	144465	EKA PUTRI AMALIA	✓	✓	✓																
14	144476	FADHILLAH FIASTUTI	✓	✓	✓																
15	144477	FANI FAUZIAH	✓	✓	✓																
16	144478	FARIZ RAHMADANI	✓	✓	✓																
17	144486	FIRDA KRISDAYANTI	✓	✓	✓																
18	134242	HANAFI ABDULLAH	✓	✓	✓																
19	144543	LENY IKE LISTYANINGRUM	✓	✓	✓																
20	144560	MELINDA TRI MAYASARI	✓	✓	✓																
21	144546	NOVIANTIKA SURYANI	✓	✓	✓																
22	144571	PUJI RAHAYU	✓	✓	✓																
23	144578	RIKA DWI SAFITRI	✓	✓	✓																
24	144589	RIYANTO	✓	✓	✓																
25	144592	RIZKYANA SUGESTI CHANDRAHATI	✓	✓	✓																
26	144595	ROHMAD MUBARI	✓	✓	✓																
27	144596	RUKMAINI ETIK SUNDARI	✓	✓	✓																
28	144605	SEPTYAN TRI WIDYANINGSIH	✓	✓	✓																
29	144621	VEGA MAHARANI ZICMA PUTRI	✓	✓	✓																
30	144623	VERA VRISDIANA	✓	✓	✓																
31	144644	YESSIPUTRI EKASARI	✓	✓	✓																
32	144648	YONGKY DWI PRATAMA	✓	✓	✓																
33	144652	YUNAN RIZKY PRAHISTA	✓	✓	✓																

Kepala Sekolah

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

NIP/ NBM. _____

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : XI AN

Semester : Gasal

No	Induk	Nama Siswa	Tgl 13 AGS.....	Tgl 20 AGS.....	Tgl 27 AGS.....	Tgl 3 SEP.....	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	Tgl	JUMLAH %		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	S	I
1	144388	AGUNG ADIATMA	✓	✓	✓	✓														
2	144451	DIAN PRATIWI	✓	✓	✓	✓														
3	144459	DWI RIYAN FADILAH	✓	✓	✓	✓														
4	144499	ILHAM KARNOSA	✓	✓	✓	✓														
5	144504	IQBAL MALIK RIFAI	✓	✓	✓	✓														
5	144505	IQBAL RAMDHAN PRASETYO	✓	✓	✓	✓														
7	144512	JANU EGO FERNANDO YUDIYANTO	✓	✓	✓	✓														
8	144514	JIHANDSYAH JUNIANTO PUTRO	✓	✓	✓	✓														
9	144549	MUHAMMAD 'IFFAT FATURAAHMAN	✓	✓	✓	✓														
10	144562	NUNIK DWI ARISTA	✓	✓	✓	✓														
11	144572	PUPUT EKA SEPTININGSIH	✓	✓	✓	✓														
12	144579	RIKO ANANDA PUTRA	✓	✓	✓	✓														
13	144600	SANTIKA INDAH NUR APRILIANA	✓	✓	✓	✓														
14	144622	VENA LIDYAWATI	✓	✓	✓	✓														

Kepala Sekolah

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd.
NBM. 896 615

NIP/ NBM. _____

Nama Guru : Sriyanti S.Pd
NIP/NBM : _____
Mata Pelajaran : PJOK
SK : _____
KD : Lari Jarak Pendek

Kelas : X AK1
Semester : Gasal
Tahun Pelajaran : 2015/ 2016
KKM : 75

NO	NO INDUK	NAMA	UTAMA				PERBAIKAN I				PERBAIKAN II				NILAI AKHIR
			S	P	K	N	S	P	K	N	S	P	K	N	
1	154672	AMELIA FERDIANA LISTYARINI													78
2	154683	ANISA MEI HERMAWATI													76
3	154686	ANIVA SHADNA													79
4	154690	APRILIA RENO WULANDARI													80
5	154691	ARDYAN PUTRA													78
6	154696	ASTUTI ANAWIYAH													76
7	154697	ASTUTI MUSTIKA CANDRA													75
8	154712	DAYU KRISTISTIAN HERMAN													79
9	154713	DEA OKTAVIA													78
10	154728	DIMAS SEPTIAWAN													80
11	154731	DIYAH AYU PUSPITASARI													80
12	154737	DYAH KHAIRUNISA													76
13	154752	ENDRATI NUR AISIYIAH													77
14	154753	ENI ENDANG LESTARI													77
15	154757	ERLINDA WULANDARI													79
16	154769	FEBRIANTI PUSPITANINGRUM													78
17	154771	FIRMANSYAH RAHMADANU													80
18	154773	FITALUVIANA SETYANINGSIH													78
19	154774	FITRIA AZIZAH													76
20	154796	INTAN NURMEISSIA													78
21	154802	KEVIN MARDHA PRASETYA													74
22	154803	KHOFIFAH SHINTA NURHIDAYAH													76
23	154825	MILA PANDU WILANTARA													78
24	154827	MONIKA WARDANI													75
25	154833	NADYA AYU SEPTYANA PUTRI													76
26	154863	RENANDA PRADINA SUMARDI													76
27	154886	RUDI ENDRA SAPUTRA													80
28	154887	SANTI AMBARWATI													78
29	154893	SILFIA TRI PAMUNGKAS													76
30	154897	SISKA ROHAYANI													78
31	154930	ZAINI LIANA KHORIYATUN													79

KET : Bobot Penilaian

- 1 S (Sikap) : 15%, P (Pengetahuan) :25%, K (Keterampilan) : 60 %
2 S (Sikap) : 15%, P (Pengetahuan) :85%

Wonosari, _____
Guru Mata Pelajaran

NIP/NBM : _____

Lampiran Dokumentasi

A. Bola Voly



B. Bola Basket



C. Sepakbola



D. Atletik “Tolak Peluru”



E. Atletik “Lari Jarak Pendek”



F. Kebugaran Jasmani





Universitas Negeri
Yogyakarta

LAPORAN DANA PPL INDIVIDU

TAHUN: 2015

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dana Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah/Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/Lembaga lainnya	Jumlah
1.	Print RPP	Tercetaknya RPP sebanyak 12 buah RPP untuk kelas X dan Kelas XI		Rp 20.000,-			Rp 20.000
2.	Penyusunan Laporan PPL	Tercetaknya laporan PPL sebanyak 2 bendel laporan		Rp 60.000,-			Rp. 70.000,-
3.	Pembuatan Media	Terbentuknya media alat tolak pluru		Rp 10.000,-			Rp. 10.000,-
Jumlah							Rp. 100.000,

Gunungkidul, 12 September 2015

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Tsulistianta Subhan Aziz, S.Pd

NBM. 896165

Dosen Pembimbing

Saryono, S.Pd, Jas, M.Or

NIP. 1981 1021200604

Mahasiswa

Hidayat Nur Wibawa

NIM 12601244032